

# อนุสรณ์
## ในงานประชุมเพลิงศพ
# คุณแม่ศรีนวล สภานุชาต

294.304
อ233ศ
ฉ.2

ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร
วันอาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๒๘

13712




# อนุสรณ์
## ในงานประชุมเพลิงศพ
# คุณแม่ศรีนวล สภานุชาต



ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร
วันอาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๒๘





เลขหมู่ 294.304
อ233ส
ฉ.2
เลขทะเบียน 013712



**คุณแม่ศรีนวล สภานุชาต**

ชาตา มกราคม พ.ศ. ๒๔๓๕

มตา ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๘

# ขอบพระคุณ

เจ้าภาพขอขอบคุณท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย ตลอดจนบรรดาญาติ และมิตรสหาย ที่ได้กรุณามาร่วมแสดงความเสียใจในมรณกรรมของคุณแม่ศรีนวล สภานุชาต นับแต่วันรดน้ำศพ วันสวดพระอภิธรรม บางท่านได้กรุณาเป็นเจ้าภาพในวันสวดพระอภิธรรมศพ รวมทั้งท่านที่ได้นำพวงหรีดและพวงมาลัยมาเคารพศพ ตลอดจนท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาในวันประชุมเพลิงวันนี้ด้วย

หากมีสิ่งใดบกพร่อง ขอได้โปรดอภัยด้วย

**เจ้าภาพ**

บ้านเลขที่ ๑๖ อินทามระ ๓๘
แขวงดินแดง เขตห้วยขวาง กทม. ฯ

๓ กรกฎาคม ๒๕๒๘

เรื่อง ขออาราธนากราบเรียนเป็นประธานประชุมเพลิง

กราบเรียน สมเด็จพระญาณสังวร

ข้าพเจ้า พลตำรวจตรี สวง สภานุชาต นวกะ ปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ขอกราบเรียนว่า นางศรีนวล สภานุชาต มารดาของข้าพเจ้า อายุ ๙๓ ปี ได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคชรา เมื่อวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๒๘ กำหนดการประชุมเพลิงในวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๒๘ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ เมรุวัดตรีทศเทพ ฯ

ข้าพเจ้าขอประทานกราบเรียนนิมนต์พระคุณท่าน ได้กรุณาไปเป็นประธานประชุมเพลิงศพมารดาของข้าพเจ้าตามวัน เวลาดังกล่าว ขอนำชื่อพระคุณท่านลงในการ์ดเรียนเชิญแขก และขอพระคุณท่านได้กรุณาเขียนบทความ หรือคำแนะนำเรื่องพุทธศาสนาที่ประชาชนพึงปฏิบัติ เพื่อนำลงในหนังสือที่ระลึกแจกในงานประชุมเพลิงศพของมารดาข้าพเจ้าต่อไป.

อนุโมทนาให้คำบทความ
ที่ต้องการลงในหนังสือที่
ระลึกได้ เพื่อ[illegible]เป็นที่
ระลึก และสนองคุณมารดา
อุทิศส่วนกุศลแก่ท่าน
ลง. พระญาณสังวร

ด้วยความเคารพอย่างสูง

พลตำรวจตรี (signature)

(สวง สภานุชาต)

# อนุโมทนากถา

คุณทัศนีย์ ขจรกลิ่น ปรารภจะทำฌาปนกิจร่างอันไร้วิญญาณของมารดาผู้บังเกิดเกล้า เพื่อเป็นการปฏิบัติสนองตอบพระคุณตามหน้าที่ของบุตรที่ดี ในการนี้ประสงค์จะพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นอนุสรณ์ และเพื่อให้เป็นประโยชน์ในทางส่งเสริมให้ผู้ที่มีเมตตามาร่วมงานเป็นต้น ได้เข้าใจและปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จึงขอพิมพ์เรื่อง "ใจความแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร" ซึ่งมีคำอธิบายประกอบสั้น ๆ สะดวกแก่ผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาว่าง หากตั้งใจอ่านทีละข้อ ใช้เวลาเพียง ๒-๓ นาที ก็อาจฝึกหัดปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยตนเองได้ จึงยินดีอนุญาตให้พิมพ์เผยแผ่ได้.

เรื่องนี้ได้มีผู้ขอพิมพ์เผยแผ่หลายครั้งมาแล้ว และยังมีผู้ต้องการอยู่เสมอ จึงถือว่าเป็นคู่มือในการศึกษา-ปฏิบัติกัมมัฏฐานในเบื้องต้นด้วยตนเอง สำหรับผู้ที่แรกเริ่มฝึกหัดปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ยังไม่มีความรู้ที่ดีกว่านี้มาก่อน ฉะนั้น ขอให้ท่านผู้ที่มีความรู้ดีทั้งหลายให้อภัยในความบกพร่องซึ่งอาจจะมีอยู่ในเรื่องนี้ด้วย.

ขออนุโมทนา ในการที่คณะเจ้าภาพตั้งใจพิมพ์เรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะทางพระพุทธศาสนาขึ้นเผยแผ่เพื่อเป็นการเชิดชูพุทธศาสนธรรม อันเปรียบประดุจดวงประทีปส่องเข้าไปในจิตใจของประชาชนที่ยังมืดอยู่ด้วยโลภะโทสะโมหะ ให้ตื่นเบิกบานสว่าง ลุกขึ้นเดินทางไปสู่สันติสุขอันแท้จริง.

ขออานุภาพพระศรีรัตนตรัยและอำนาจบุญกุศลทั้งหลายที่คณะเจ้าภาพมีคุณทัศนีย์ ขจรกลิ่น เป็นต้น ได้บำเพ็ญมาทุกประการ จงดลบันดาลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ดวงวิญญาณของคุณแม่ศรีนวล สภานุชาต โดยควรแก่ฐานะตลอดกาลนาน.

พระศรีวิสุทธิญาณ

วัดบวรนิเวศวิหาร
๑๖ สิงหาคม ๒๕๒๘

ประวัติ

# นางศรีนวล สภานุชาต

นางศรีนวล สภานุชาต เกิดเมื่อวันจันทร์ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๔๓๕ ที่จังหวัดราชบุรี เป็นบุตรนายจำบี และ นางหรุ่น ปานะศุทธะ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๔ คน คือ

**๑. นางศรีนวล สภานุชาต**

**๒. ขุนสิทธิโอสถ (นายเสงี่ยม ปานะศุทธะ–ถึงแก่กรรม)**

**๓. นางน้อม บุญลักขะ (ถึงแก่กรรม)**

**๔. นายสงัด ปานะศุทธะ**

ได้สมรสครั้งแรกกับหลวงสุนทรกิจเกษตร (สงค์ สรัสสมิต) อดีตที่ดินจังหวัดสระบุรี (ถึงแก่กรรม) มีบุตรหญิง ๑ คน คือ นางถนอมศรี ทันพานิช. สมรสครั้งที่สองกับนายสวัสดิ์ สภานุชาต รับราชการกรมตรวจเงินแผ่นดิน มีบุตร ๒ คน คือ

**๑. พลตำรวจตรี สวง สภานุชาต (สมรสกับนางสาวสุพร งามไพบูลย์)**

**๒. นางทัศนีย์ ขจรกลิ่น (สมรสกับนายวิชัย ขจรกลิ่น)**

นางศรีนวล สภานุชาต ได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๒๘ เวลา ๑๔.๓๐ น. ที่บ้านบุตรสาว นางทัศนีย์ ขจรกลิ่น เลขที่ ๔๘๙ ถนนเทอดไท บางยี่เรือ กรุงเทพมหานคร ด้วยโรคชรา รวมศิริอายุได้ ๙๓ ปี ๕ เดือน.










6 '85















# อาลัยคุณแม่

เมื่อ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๒๘ เวลาประมาณ ๑๕.๐๐ น. ขณะที่ลูกกำลังทำธุระของสวนอยู่ในบริเวณสวนบำรุงพันธุ์มะม่วงที่อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ได้รับข่าวทางโทรศัพท์ทางไกลจากบ้านกทม. แจ้งว่าคุณแม่ซึ่งป่วยด้วยโรคชราถึงแก่กรรมให้รีบเดินทางด่วน ลูกตกใจมากที่สุดที่คุณแม่สุดที่เคารพรักของลูกต้องจากไปอีกองค์หนึ่ง หลังจากที่คุณพ่อของลูกได้จากไปแล้ว ๓๐ ปีเศษ ทำให้ลูกเสียใจมาก ไม่สามารถขับรถยนต์มาด้วยตนเองตามปกติได้ ต้องให้คนอื่นขับแทน ทั้ง ๆ ที่ลูกได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนแล้ว เพราะคุณแม่ได้ป่วยด้วยโรคชรามาประมาณ ๑ ปีเศษ อยู่ในความดูแลของทัศนีย์ ขจรกลีน น้องสาวที่บ้านฝั่งธนบุรี น้องสาวทำงานอยู่ที่บริษัทวิทยาศรมใกล้ชิดกับนายแพทย์ ได้เอาใจใส่รักษาดูแลคุณแม่เป็นอย่างดียิ่ง ลูกไปรับราชการตามส่วนภูมิภาคตลอดเวลาตั้งแต่ ๒๔๙๒ เป็นต้นมา คุณแม่ต้องอยู่กับน้องคนเล็กตลอดมา ลูกได้ไปเยี่ยมคุณแม่เสมอมามิได้ขาดเพราะลูกได้หวนคำนึงถึงว่าลูกได้เคยอยู่กับคุณแม่และน้องตามลำพัง ๓ คนเท่านั้นเมื่อขาดคุณพ่อไปเสียคนหนึ่ง ขณะนั้นครอบ-ครัวของเรายากจนมากลูกต้องไปอาสาเป็นศิษย์วัดบวรนิเวศวิหารซึ่งอยู่ใกล้บ้าน เพื่อเรียนหนังสือโดยไม่ต้องเสียเงินตั้งแต่ชั้นมัธยมหนึ่งเป็นต้นมา คุณแม่ต้องตัดกระดาษสำหรับบรรจุทองคำเปลวปิดพระอยู่ทุก ๆ วันจนดึกดื่น กลางวันต้องขายข้าวแกงที่หน้าบ้าน เพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว เป็นค่าเครื่องแต่งตัวและค่าเรียนพิเศษให้ลูกกับน้อง คุณแม่เป็นคนขยันอดทน ไม่เคยบ่นในการอุปการะเลี้ยงดูลูก ๆ อุตส่าห์ส่งเสียให้ลูกได้เล่าเรียนทันเพื่อนบ้าน ทำให้ลูกได้สำเร็จการศึกษาและเข้ารับราชการอันมีเกียรติ ด้วยเหตุนี้เองลูกจึงเคารพเทิดทูนบูชาพระคุณของคุณแม่ไว้สูงสุด มาราชการกรุงเทพ ฯ เมื่อใดลูกต้องมาเยี่ยมคุณแม่ทุกครั้ง ลูกเคยรับคุณแม่ไปอยู่ที่บ้านหลังวัดบวรนิเวศ ฯ กับครอบครัวของลูกและหลานย่า คุณแม่ก็อยู่ได้ไม่นาน เพราะเป็นห่วงน้องและหลานยาย เมื่อลูกเกษียณอายุราชการกันยายน ๒๕๒๕ ลูกไปทำสวนมะม่วงดังกล่าวข้างต้นนำผลผลิตมาให้คุณแม่เป็นประจำ คุณแม่ปรารภอยากไปเห็นสวนของลูกบ่อย ๆ ลูกจะรับไป คุณแม่ก็ผลัดไว้ตลอดมาจนคุณแม่เริ่มชรามากเข้า คุณแม่เริ่มซูบผอม

ลงเมื่อประมาณกลางปี ๒๕๒๗ ต่อมาเมื่อประมาณต้นปี ๒๕๒๘ คุณแม่เดินไม่แข็งแรงได้อาศัยวิชัยน้องเขยและหลานยายผลัดกันเฝ้าดูแลตลอดมา ลูกเป็นห่วงผลัดกับสุพร ภรรยา และหลานย่ามากราบเยี่ยมเป็นประจำ นายแพทย์มีความเห็นว่าคุณแม่มิได้มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นใดเลย เป็นโรคของคนชราจะค่อยๆ ร่วงหล่นไปเอง ครั้งสุดท้ายลูกพร้อมภรรยาและหลานย่าหลายคนได้มากราบเยี่ยมคุณแม่เมื่อ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๒๘ คุณแม่มีอาการปกติดี ลูกได้กราบลาคุณแม่ที่อกท่าน เห็นคุณแม่น้ำตาไหล วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๘ ลูกกลับไปดูแลกิจการที่สวนอินทร์บุรีตามปกติ รุ่งขึ้นเพียงวันเดียวก็ได้รับข่าวร้ายดังกล่าว ลูกได้พยายามเตรียมกายเตรียมใจของลูกมาก่อนรับข่าวการจากไปของคุณแม่ แต่เมื่อถึงเวลารดน้ำศพคุณแม่ลูกก็ทนไม่ไหว เพราะต่อแต่นี้ไปลูกคงไม่ได้กราบที่อกคุณแม่ผู้มีพระคุณของลูกอีกแล้ว คงจะได้แต่กราบบูชาภาพถ่ายของคุณแม่เท่านั้น.

คุณแม่ครับ คุณแม่เคยอบรมสั่งสอนให้ลูกประพฤติตนเป็นคนดี ให้ขยันหมั่นเพียรในการเรียนการทำงาน มีความกตัญญูรู้จักบุญคุณของผู้มีพระคุณ โอบอ้อมอารีต่อบุคคลโดยทั่วไป ให้มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และองค์พระมหากษัตริย์ ซึ่งลูกได้ประพฤติปฏิบัติอยู่เสมอมา จึงทำให้ลูกได้มีความเจริญในหน้าที่การงานจนถึงปัจจุบันนี้ พระคุณของคุณแม่ที่มีต่อลูก ลูกจะขอจารึกไว้ในจิตใจของลูกมิรู้ลืม ถึงลูกจักได้ตอบแทนพระคุณของคุณแม่มาแล้วสักเท่าใด ก็หาได้เปรียบเสมอพระคุณของคุณแม่ที่ได้เมตตาปราณีต่อลูกไม่ ลูกจักขอสร้างกุศลให้คุณแม่สืบต่อไป ลูกตั้งจิตอธิษฐานขออนุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยจงได้ช่วยคุ้มครองดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณแม่จงไปสู่สุคติสัมปรายภพเทอญ.

**พลตำรวจตรี สวง สภานุชาต**

# คำอาลัย

# แม่ของลูก

วันเสาร์ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๒๘ เวลาบ่าย ๒ โมง ๓๐ นาที เป็นวันที่ลูกสูญเสียแม่ที่รักและมีพระคุณล้นฟ้าหาอะไรเปรียบมิได้ในโลกนี้ ถึงแม้จะรู้ล่วงหน้าว่าไม่ช้าไม่นานแม่ก็ต้องจากลูกไปแน่ เพราะแม่อายุมากแล้ว เปรียบเหมือนผลไม้ที่สุกงอมรอเวลาที่ร่วงหล่น แต่ก็ได้พยายามทำใจให้ได้ แต่พอถึงเวลาที่แม่จากลูกไปจริง ๆ ลูกสุดเสียใจอาลัยแม่ เพราะเราสองคนแม่ลูกอยู่ด้วยกันมาตลอดตั้งแต่เกิดมา จำความได้ กระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ แต่งงานมีครอบครัว มีลูกมีหลานให้แม่ แม่ก็ยังเลี้ยงดูหลานให้ ไม่เคยทิ้งลูกไปไหนเลยและไม่เคยบ่นถึงความลำบากให้ลูกได้ยิน เราสองคนแม่ลูกอยู่ด้วยกันตลอดมา แม้กระทั่งวาระสุดท้ายแห่งชีวิตแม่ เรายังอยู่ด้วยกันและเห็นใจกัน แม่จากลูกไปอย่างสงบเหมือนคนนอนหลับ.

ด้วยกุศลผลบุญ อันสูงส่งที่แม่ได้ทำไว้ และผลบุญกุศลต่าง ๆ ที่ลูกกระทำไว้ จงเป็นผลให้นำดวงวิญญาณอันแสนประเสริฐสุดของแม่จงไปสู่สุคติสัมปรายภพด้วยเทอญ.

จากลูกของแม่

**ทัศนีย์ ขจรกลิ่น**

# แด่ คุณแม่

กาลเวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกินถึงแม้ข้าพเจ้าจะเป็นลูกแต่น้อยครั้งนักที่จะมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับคุณแม่ แต่กาลเวลาไม่ได้เป็นเครื่องบั่นทอนในความรักที่ท่านเคยมีต่อข้าพเจ้า ยังมิได้ทดแทนบุญคุณของท่านสักเท่าใดท่านก็อำลาจากไปเสียแล้ว ถึงตอนนี้ข้าพเจ้าก็ยังระลึกเสมอว่าท่านเป็นแม่ที่ดีเหลือเกิน.

จากลูก

**ถนอมศรี ทันพานิช**

# อาลัยคุณย่า

การจากไปของคุณย่า นับว่าเป็นการสูญเสียสิ่งที่เคารพบูชาอย่างสูงสุด คุณย่าเป็นญาติผู้ใหญ่ที่มีอายุมากคนเดียวที่หลาน ๆ เหลืออยู่ ก่อให้เกิดความเศร้าสลดใจมาสู่หลาน ๆ เป็นอย่างมาก ทั้ง ๆ ที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าทุก ๆ คนหนีความตายไปไม่พ้น แต่ก็อดที่จะข่มความเศร้าโศกไว้ได้เมื่อคุณย่ามาจากไป.

หลาน ๆ ขอตั้งจิตอธิษฐานขอให้บุญกุศลที่คุณย่าได้สร้างไว้ และอำนาจคุณพระรัตนตรัยจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณย่าจงสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

**ตี๋ – ศรี (ฤทธิรงค์ – ส่งศรี สภานุชาต)**
**หมู – สุพัทธ์ (สุทธินีย์ – สุพัทธ์ พู่ผกา)**
**แดง – อ๋อง (รท. ณรงค์เดช รน. – สุดาวดี สภานุชาต)**
**แมว (ราวรรณ สภานุชาต)**
**ไก่ (รังสีจันท์ สภานุชาต)**

# แด่คุณยายศรีนวล อันเป็นดวงใจของหลาน

นับตั้งแต่หลานเกิดมาจำความได้ ก็เห็นแต่คุณยายคอยเลี้ยงดู อบรม สั่งสอนให้หลานทุกคนประพฤติตนเป็นคนดี พร้อมทั้งให้ความรัก ความอบอุ่น ตลอดจนคอยเป็นห่วงเป็นใยในตัวของหลานทุกคนตลอดมา หลานทุกคนรักและเทิดทูนคุณยายที่สุด แม้ว่าต่อไปนี้ทุกอย่างจะเป็นเพียงความทรงจำและระลึกถึง ความดีความงามของคุณยาย เพราะในขณะนี้พวกหลาน ๆ ไม่มีคุณยายที่หลานรักอีกแล้วตลอดกาล.

การสูญเสียคุณยายไปจึงเป็นความโศกเศร้าและอาลัยรักอย่างยิ่งสำหรับหลานทุกคน. ด้วยกุศลผลบุญที่คุณยายได้สร้างสมมา จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณยายได้ไปสู่สุคติ และเป็นสุขในสัมปรายภพเทอญ.

ด้วยความเคารพรักอย่างสูง

จากหลานยาย

**แดง (เชิดชัย ขจรกลิ่น)**
**แป้น (วราภรณ์ ขจรกลิ่น)**
**เล็ก (จีราภา ขจรกลิ่น)**
**นิด (อรอุษา ขจรกลิ่น)**

# คำอาลัยคุณย่าทวด

ขอให้คุณพระศรีรัตนตรัยจงดลบันดาลให้วิญญาณของคุณย่าทวด จงไปสู่สวรรค์ด้วยเทอญ.

**โบ๊ง–หน่อย–แบ๊ง**

# เจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ

| | |
|---|---|
| ๒๓ มิถุนายน ๒๕๒๘ | บุตร – ธิดา |
| ๒๔ มิถุนายน ๒๕๒๘ | คุณบุญทิน บุญลักขะ คุณชูศักดิ์ – คุณหญิงนงเยาว์ จิตต์กุศล |
| ๒๕ มิถุนายน ๒๕๒๘ | คุณสงัด ปานะศุทธะ |
| ๒๖ มิถุนายน ๒๕๒๘ | MR. & MRS. FELLER |
| ๒๗ มิถุนายน ๒๕๒๘ | บริษัทเคมีวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม จำกัด |
| ๒๘ มิถุนายน ๒๕๒๘ | หลานย่า – หลานยาย |
| ๒๙ มิถุนายน ๒๕๒๘ | คุณเล็ก – คุณไพลิน อุดมเดโช และครอบครัวขจรกลิ่น |

## รายนามท่านที่กรุณานำพวงหรีดมาเคารพศพ

# คุณแม่ศรีนวล สภานุชาต

### ๒๓ มิถุนายน ๒๕๒๘ – ๒๙ มิถุนายน ๒๕๒๘

๑. บ้านสุนทรจามร
๒. บริษัทเคมีวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม จำกัด
๓. คุณกิตติพงษ์ ชนินทร์สถาปัตย์ และครอบครัว
๔. แผนกพยาบาล บริษัทวิทยาศรม จำกัด
๕. คุณบุณทิน – วรรณดา บุญลักขะ
๖. แพทย์ และทันตแพทย์ บริษัทวิทยาศรม จำกัด
๗. พล.ร.ต. สุทรรศน์ จูฑะพล
๘. หลานคุณย่า
๙. หลานคุณยาย
๑๐. สมาคมศิษย์เก่าบวรนิเวศ
๑๑. คุณชูศักดิ์ – คุณหญิงนงเยาว์ จิตต์กุศล
๑๒. MR ROBERT F. & MRS. FELLER
๑๓. คุณชาญวุฒิ – คุณเฉลา แก้วจินดา
๑๔. คุณสอาด – คุณสายหยุด สภานุชาต
๑๕. เจ้าศิริรัตน์ ณ ลำปาง
๑๖. ศบน. ๘๐ – ๘๕
๑๗. คุณพิทักษ์ – คุณรักษา สภานุชาต
๑๘. งานประมวล ฯ กปส.
๑๙. คุณบุญนาม บุญลักขะ

# คำนำ

ในงานประชุมเพลิงศพ คุณแม่ศรีนวล สภานุชาต ในวันอาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๒๘ ณ เมรุวัดตรีทศเทพ ข้าพเจ้า น้องสาว และครอบครัว มีความประสงค์จะจัดพิมพ์หนังสือเพื่อเป็นอนุสรณ์ในงานประชุมเพลิงศพครั้งนี้ จึงได้ขออนุญาตนำธรรมเทศนาเกี่ยวกับพุทธศาสนาบางบท ในรายการ "ธัมมะประดับใจ" ของสมเด็จพระญาณสังวร และ คู่มือการศึกษา–ปฏิบัติกัมมัฏฐานในเบื้องต้นด้วยตนเอง โดย พระศรีวิสุทธิญาณ เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านทั้งหลายที่ได้กรุณาให้เกียรติมาในงานประชุมเพลิงศพ คุณแม่ศรีนวล สภานุชาต ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร และพระศรีวิสุทธิญาณ ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ดังประสงค์ อีกทั้งสมเด็จพระญาณสังวรยังได้มีเมตตามาเป็นประธานประชุมเพลิง และพระศรีวิสุทธิญาณได้เมตตามาแสดงพระธรรมเทศนา ด้วย.

ข้าพเจ้า น้องสาว และครอบครัว ขอน้อมระลึกในความเมตตาและกรุณาอย่างหาที่สุดมิได้ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย.

**พลตำรวจตรี สวง สภานุชาต (บุตร)**

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๒๔

---

วันนี้เป็นวันสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เป็นวันบูชาที่ยิ่งใหญ่ คือวันวิสาขบูชา สมเด็จพระบรมศาสดาประสูติ ตรัสรู้ และเสด็จดับขันธปรินิพพานในวันนี้ เป็นที่รู้กันดีทั่วไปในบรรดาพุทธศาสนิกชนคนผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย วันนี้มีการบูชาในที่ทั้งปวงทั่วทุกหนทุกแห่งที่มีผู้นับถือพระพุทธศาสนา แม้ในที่บางแห่งจะไม่มีการบูชาในภายนอกเช่นการประดับประดาตกแต่งด้วยประทีปโคมไฟหรือดอกไม้หอม แต่ก็จะไม่ขาดการบูชาภายในคือการบูชาด้วยจิตใจ อย่างน้อยทุกจิตใจของผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะต้องนึกถึงพระบรมศาสดาด้วยความสำนึกในพระคุณทั้งปวง มีพระมหากรุณาคุณ พระปัญญาคุณ และพระบริสุทธิคุณ.

พระคุณทั้งสามของพระพุทธองค์กว้างใหญ่ไพศาลลึกซึ้งเกินกว่าจะมีผู้ใดอาจพรรณนาให้ถูกต้องถ่องแท้ได้ จึงเพียงแต่ต้องยอมรับว่าด้วยสติปัญญาความสามารถของเราท่านทั้งหลายนั้นไม่อาจจะสัมผัสถึงพระคุณได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์จริง.

พระมหากรุณาคุณ คุณคือพระกรุณานั้น แม้จะใช้คำว่ามหานำหน้าเพื่อให้เห็นความยิ่งใหญ่แล้วก็ตาม คำว่ามหาก็ยังหาเสมอกับพระกรุณาคุณที่แท้จริงไม่ ลองนึกถึงเมื่อทรงแผ่พระมหากรุณาไปยังช้างนาฬาคีรีที่กำลังตกมันและพุ่งเข้าหาพระองค์ แล้วทรงทำให้ช้างหมอบลงแทบพระยุคลพุทธบาทได้ในทันที เพียงเท่านี้ก็ซาบซึ้งเพียงพอแล้วว่าพระมหากรุณานั้นไพศาลลึกซึ้งจนเกินกว่าเราท่านทั้งหลายจะหยั่งถึง.

พระปัญญาคุณ คุณคือพระปัญญา ก็ไพศาลลึกซึ้งเกินกว่าปุถุชนคนมีกิเลสจะสัมผัสถึง ขอให้เพียงแต่นึกถึงทุกข์นานาประการที่ต่างพากันได้รับอยู่ในทุกวันนี้ และไม่สามารถหนีพ้นได้ง่าย ๆ แม้แต่สักเรื่องสองเรื่องที่เล็ก ๆ เช่นทุกข์ที่เกิดจากความประสบสิ่งไม่

เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่ชอบใจทั้งหลายทั้งปวง เพียงเท่านี้ก็หลีกหนีกันไม่พ้น ที่หนีไม่พ้น ดับไม่ได้ ก็เพราะปัญญาไม่พอ ปัญญาต้องพอจึงจะทำให้พ้นจากทุกข์ได้ ปัญญาพอในเรื่องใดก็จะพ้นจากทุกข์ในเรื่องนั้นได้ เป็นเรื่องๆไปเท่านั้น ปัญญาน้อยก็จะพ้นได้จากทุกข์น้อยๆ ปัญญามากจึงจะพ้นจากทุกข์ที่ใหญ่ขึ้นและทุกข์นั้นมีมากมายเพียงไหน ยิ่งใหญ่เพียงไหน เต็มไปทั้งโลกกว้างนี้ทีเดียว เป็นทุกข์ที่ผู้มีปัญญาน้อยจะต้องได้รับมากและผู้มีปัญญามากก็จะได้รับเพียงเล็กน้อย แต่สมเด็จพระบรมศาสดาไม่ได้รับทุกข์เลย ทรงสิ้นทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิงทั้งยังทรงแสดงทางแห่งความสิ้นทุกข์ไว้ให้มีผู้สามารถดำเนินตามได้ด้วยเช่นนี้แล้วพระปัญญาคุณจะไพศาลลึกซึ้งเพียงไหนเราท่านทั้งหลายจะหยั่งถึงได้อย่างไร.

พระบริสุทธิ์คุณ คุณคือความบริสุทธิ์ ก็หมดจดสิ้นเชิง เกินกว่าปุถุชนคนมีกิเลสทั้งหลายจะเข้าใจได้ซาบซึ้งถูกต้องถ่องแท้ พระพุทธดำรัสที่ว่า "ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา" มีความหมายว่าผู้มีจิตใจบริสุทธิ์เพียงใดจะเห็นความบริสุทธิ์แห่งพระหฤทัยได้เพียงนั้น กล่าวให้ชัดก็คือกิเลสของผู้ใดมีน้อยเพียงใดผู้นั้นก็จะสามารถเห็นพระหฤทัยของพระพุทธองค์ถูกต้องมากขึ้นเพียงนั้น กิเลสมากทำให้ใจมืดมัวมาก กิเลสน้อยใจจึงจะมืดมัวน้อย คนที่กิเลสมากใจมืดมากรู้อยู่แต่ความมืดในใจตน จะนึกถึงใจใครอื่นก็จะรู้เหมือนรู้ใจตนเท่านั้น คนที่มีความสุขน้อยในใจ จะไม่รู้ว่าผู้ที่มีความสุขมากในใจนั้นมีอย่างไร ก็คือไม่รู้เลยว่าสุขมากมีอย่างไร เรียกว่าประมาณรู้ใจผู้อื่นจากใจตนเองเท่านั้น ทุกคนไปท่านผู้สิ้นกิเลสแล้วอย่างสิ้นเชิงนั่นแหละจะรู้จะเห็นพระพุทธเจ้าได้ชัดเจนถูกต้อง เราท่านจะเห็นพระพุทธเจ้าเท่ากับขนาดของกิเลสในใจเราเท่านั้น ทั้งๆที่ความบริสุทธิ์ในพระหฤทัยมีเต็มที่ หมดจดสิ้นเชิงปราศจากไฝฝ้าราคีแห่งกิเลสแม้แต่น้อย.

วันนี้ แม้ไม่ทำอะไรอื่นบูชา ก็มาพิจารณาถึงพระคุณของท่านให้หนักเถิด ให้ซาบซึ้งถึงใจเถิด จะเป็นสิริมงคลยิ่งได้อย่างแน่นอน.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ไม่พึงดูหมิ่นลาภของตน ไม่ควรเที่ยวปรารถนาลาภของผู้อื่น ภิกษุปรารถนาลาภของผู้อื่นอยู่ ย่อมไม่บรรลุสมาธิ."

พุทธศาสนสุภาษิตนี้ก็หมายถึงให้พอใจในลาภผลของตน ได้เท่าไรพอใจเท่านั้น มีความสันโดษหรือมีความพอ ไม่ดิ้นรนจะมีจะได้สิ่งที่ยังไม่มีไม่ได้ โดยเฉพาะที่เป็นของผู้อื่น ความพอเท่านั้นที่จะทำให้เกิดความสงบใจ และความสงบใจนั้นแหละคือความสบายใจ ผู้ไม่หยุดความต้องการปรารถนา จิตใจย่อมกวัดแกว่งซัดส่าย หาความสงบไม่ได้ ที่ท่านกล่าวว่าไม่มีสมาธิ นั่นก็คือมีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบ ไม่เย็น ไม่เป็นสุข.

ลองนึกถึงคำว่าวุ่นวายควบคู่กันไปกับคำว่าสงบสุข แล้วลองดูความรู้สึกของตน คิดว่าความรู้สึกอย่างไหนที่น่ายินดีพอใจ เพียงคำว่าวุ่นวายที่เป็นตัวหนังสือก็อาจรู้สึกได้ชัดเจนแล้วว่าไม่ไหว ไม่น่าปรารถนาต้องการ น่าหลีกหนีให้ไกลแสนไกล ที่ไหนวุ่นก็ไม่มีผู้ใดอยากไปสู่ที่นั้น มีแต่จะอยากหลบหลีกให้พ้น ตรงกันข้ามที่ไหนสงบสบาย ใคร ๆ ได้ยินได้รู้ก็มีแต่จะอยากไปสู่.

ที่สงบที่ไหน ๆ อันเป็นที่สงบภายนอกบางทีเราก็อาจไปถึงได้ แต่บางทีก็ไม่อาจไปถึงได้ หรือบางทีก็ไม่มีสถานที่เช่นนั้นสำหรับเรา อาจจะมีแต่สำหรับผู้อื่น บางทีเรารู้อยู่ว่ามีสถานที่ที่สงบสบายอยู่ที่นั่นที่นี่ แม้ว่าเราจะอยากเข้าไปสู่สถานที่นั้น แต่บางทีเราก็ไม่มีสิทธิจะเข้าไปสู่สถานที่นั้นเพื่อรับความสงบสุขอันเป็นที่ปรารถนานั้นได้ นั่นเป็นที่สงบภายนอกคือนอกจากตัวเราเอง นอกจากใจเราเอง แต่ถ้าที่สงบสุขนั้นเกิดขึ้นในตัวเราเอง เกิดขึ้นในใจเราเอง เราย่อมสามารถได้รับความสงบสุขนั้นได้อย่างเต็มที่ ไม่มีผู้ใดจะอาจหวงกันกีดกั้นเราไม่ให้ได้รับความสงบสุขนั้นได้เลย.

เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้ ก็น่าจะคิดให้ดี คิดให้ลึกซึ้ง ว่าควรหรือไม่ที่เราจะพยายามสร้างความสงบสุขขึ้นในตัวเราเอง ในใจเราเอง เพื่อว่าเราจะได้เป็นเจ้าของความสงบสุขนั้น ไม่มีผู้ใดมาถือเป็นเจ้าของและกีดกันเราให้พ้นไปได้ อันความสงบสุขในใจตนเองของแต่ละคนนั้นมีคุณลักษณะพิเศษ ที่ให้ความสุขความสงบความเย็นสบายใจยิ่งไปกว่าความสงบสุขภายนอกมากมายนัก.

อยู่กับความวุ่นความร้อนกันมาคนละนานนักแล้ว ทั้งความวุ่นความร้อนภายนอกและความวุ่นความร้อนภายในกายในใจของตนเอง เมื่อมารู้มาเข้าใจว่าความสงบความเย็นในใจตนสร้างให้เกิดมีขึ้นได้เช่นนี้ ก็น่าเหลือเกินที่จะควรพยายามสร้างความสงบความเย็นขึ้นในใจตนให้ได้ จะได้หลบพ้นจากความยุ่งความร้อนภายนอกเข้าไปมีความสุขภายในตามลำพังตนได้ และการสร้างความสงบความเย็นที่ทำได้ง่าย ๆ ประการหนึ่งก็คือให้พยายามระงับความต้องการให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เห็นอะไรพบอะไรที่ไม่ใช่ของตนก็อย่าต้องการนำไปเป็นของตน อย่านึกฝันวาดภาพว่าจะมีนั่นได้นี่ที่ท่านมีท่านได้กันอยู่ เพราะความคิดนึกมุ่งมาดปรารถนาเช่นนั้นนำให้เกิดความร้อนความไม่สงบของใจ พยายามห้ามใจตนเองไม่ให้ปรุงคิดเห็นอะไร ๆ ทั้งหลายเป็นสิ่งน่าใคร่น่าปรารถนาต้องการ เพราะเมื่อเกิดความปรารถนาต้องการขึ้นแล้วความดิ้นรนเร่าร้อนย่อมตามมา ความสงบย่อมเกิดไม่ได้ ความสุขย่อมมีไม่ได้ ซึ่งแม้พิจารณาให้ดีแล้วก็จะเห็นว่า ไม่ควรเลยที่จะต้องได้รับความทุกข์เช่นนั้นด้วยการก่อของตนเอง ความทุกข์ที่ผู้อื่นก่อให้ก็มากนักหนากันอยู่แล้วในทุกวันนี้ ควรหรือที่จะสร้างทุกข์ให้ตนเองอีกด้วย สร้างความสงบเย็นให้ตนเองดีกว่า.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ชนะตนนั้นแหละเป็นดี."

พุทธศาสนสุภาษิตบทนี้น่าจะได้รับความสนใจปฏิบัติตามเป็นอย่างยิ่ง เพื่อว่าจะได้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้จริง ทุกวันนี้พากันมุ่งจะเอาชนะคนอื่น ตั้งแต่เอาชนะในเรื่องเล็กน้อย เช่นเอาชนะเกี่ยวกับความคิดเห็นส่วนตัว เอาชนะเกี่ยวกับผลประโยชน์ส่วนตนบ้าง ส่วนรวมของหมู่คณะบ้าง ที่ใหญ่โตก็คือเอาชนะเกี่ยวกับชาติบ้านเมือง ผู้บริหารหมู่ใดคณะใด ประเทศชาติใดมุ่งแต่เอาชนะชาติอื่น ประเทศอื่นก็จะทำสิ่งที่เป็นการเตรียมรุกรานเบียดเบียน โดยไม่คำนึงถึงความเสียหายที่จะติดตามมาจากการมุ่งเอาชนะนั้น.

"ชนะตนนั้นแหละเป็นดี" พุทธศาสนสุภาษิตนี้เตือนใจให้เห็นถูกเห็นชอบ จึงควรจะให้ความใส่ใจอย่างจริงจัง ผู้ที่สามารถเอาชนะตนได้นั้น ย่อมเหมือนกับสามารถเอาชนะคนอื่นได้ทั้งโลกทีเดียว เอาชนะตนเองได้น้อยเพียงไรก็เอาชนะผู้อื่นได้น้อยเพียงนั้น เอาชนะตนเองได้มากเพียงไรก็ย่อมเอาชนะผู้อื่นได้มากเพียงนั้น ผู้สามารถเอาชนะตนเองได้เด็ดขาดยิ่งใหญ่ ย่อมสามารถเอาชนะได้อย่างเด็ดขาด สิ้นทุกข์ สิ้นร้อนน้อยใหญ่ทั้งสิ้นทั้งปวง.

สำหรับผู้ยังไม่เข้าใจว่าตนที่ท่านสอนให้เอาชนะนั้นหมายถึงอะไร จะขออธิบายในที่นี้บ้างพอสมควร พอให้เกิดความเข้าใจเท่าที่จะสามารถทำได้ ตนที่ท่านสอนให้เอาชนะนี้ไม่ใช่ตนที่ประกอบด้วยธาตุสี่ดินน้ำไฟลม แต่หมายถึงตนที่มีจิตใจประกอบด้วยกิเลส กิเลสในใจนี้แหละที่มุ่งให้เป็นตนในที่นี้ ตนที่มีพุทธศาสนสุภาษิตให้เอาชนะคือกิเลสนั้นเอง เอาชนะกิเลสในใจตนได้ก็คือเอาชนะตนได้.

เอาชนะกิเลสในใจตนนั้นอย่างไร เอาชนะกิเลสในใจตนก็คือไม่ปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลส ต้องฝืนไม่ให้ใจพ่ายแพ้ ไม่ให้กิเลสชนะ กิเลสนั้นเป็นความเศร้าหมอง ดังนั้นเมื่อชักพาไปก็จะชักพาไปสู่ความเศร้าหมองความไม่ดีทั้งสิ้น กิเลสไม่มีชักพาไปสู่ความดีงามความผ่องใส ถ้าเอาชนะตนไม่ได้ก็จะเอาชนะกิเลสไม่ได้ เมื่อกิเลสชนะก็ย่อมจักชักพาไปตามอำนาจของกิเลส ต้องเอาชนะตนได้จึงจะเอาชนะกิเลสได้ด้วย แม้กิเลสจะรุนแรงชักพาอย่างไรผู้ชนะตนได้แล้วก็จักชนะกิเลสได้ด้วย ไม่เคลื่อนไหวไปตามกิเลส ไม่ถลาไปตามกิเลส กิเลสก็จะไม่สามารถชักพาใจให้มืดมนเศร้าหมอง ให้สกปรก ใจก็จะผ่องใส สว่าง สะอาด.

เมื่อใช้คำว่ากิเลสก็คงรู้กันดีแล้วว่าหมายถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง แพ้ตัวแพ้กิเลสก็คือแพ้ความโลภความโกรธความหลงนั่นเอง ผู้แพ้ก็คือผู้ยอมเป็นไปตามอำนาจของผู้ชนะ เมื่อแพ้กิเลสในใจตนปล่อยตนให้กิเลสฉุดกระชากลากไปทางนั้นทางนี้ต่าง ๆ นานา นั่นแหละเรียกว่าผู้ไม่ชนะตน ผู้ชนะตนคือผู้ไม่ยอมให้ความโลภความโกรธความหลงมีอำนาจเหนือกว่าจนสามารถฉุดลากไป สู่ที่ชั่วที่มืดที่สกปรกได้.

เมื่อความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม เกิดขึ้น ให้นึกว่าตนกำลังทำสงครามกับศัตรูใหญ่ อย่ายอมให้ศัตรูจับไป ต้องจับศัตรูไว้ให้ได้ แล้วทำลายเสีย ศัตรูต้องย่อยยับเพราะชัยชนะของเรา ไม่ใช่ว่าเราจะต้องย่อยยับเพราะศัตรู โลภแล้วให้พยายามมีสติรู้แล้วยับยั้งเสียทำลายเสีย ไม่ทำตามที่ความโลภบัญชาชี้ให้ทำ โกรธแล้วให้พยายามมีสติรู้แล้วดับเสีย ไม่ทำไปตามอำนาจความโกรธที่บัญชาสั่งให้ทำที่ล้วนแต่รุนแรง หลงแล้ว ให้พยายามทำสติ ใช้ปัญญาคือเหตุผลทำลายความหลงให้สิ้นไป ให้ปัญญาเกิดขึ้นแทนที่ ทำเช่นนี้เป็นการต่อสู้กับศัตรูให้สม่ำเสมอ จะเป็นผู้ชนะ ชนะตนและชนะกิเลส ที่ท่านกล่าวว่าชนะตนนั่นแหละเป็นดี ก็คือชนะที่ว่านี้.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก."

คำว่า "ฝึก" พจนานุกรมแปลว่า "หัดให้ทำจนเป็น หัดให้ทำจนดี" ฝึกตนจึงแปลว่าหัดให้ตนทำจนเป็น หัดให้ตนทำจนดี การฝึกตนมีความหมายกว้างเป็นหลายแบบ เช่น ฝึกตนให้เป็นคนตรงต่อเวลา ฝึกตนให้เป็นคนตื่นเช้า ฝึกตนให้เป็นคนหนักแน่น นี้แบบหนึ่งของความหมายว่าฝึกตน, อีกแบบหนึ่ง เมื่อพูดว่าฝึกตนหมายถึงว่าอบรมใจตนให้ชินต่อความดี คือให้ดีอย่างมั่นคง.

ที่พุทธสุภาษิตมีว่า "ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก" แม้พิจารณาด้วยดีย่อมจะเห็นว่าเป็นความจริง ตนแลฝึกได้ยากคือฝึกตนเองนั้นยาก ฝึกคนอื่นนั้นมีเป็นอันมากฝึกได้ง่าย, ส่วนตนเองแม้จะต้องการเป็นคนดี ต้องการเป็นผู้ชินต่อความดี ต้องการจะฝึกตนเอง แต่ก็จะฝึกได้ยากกว่าฝึกผู้อื่นสัตว์อื่น.

เป็นธรรมดาของคนเรา ทุกคนเห็นโทษของผู้อื่นง่ายกว่าเห็นโทษของตนเอง ต้องการจะแก้ไขผู้อื่นให้เป็นไปดังใจของตนเอง ไม่เห็นใจถ้าผู้อื่นจะไม่ยอมเชื่อฟังปฏิบัติตาม และเมื่อไม่เห็นใจก็เข้มแข็งบังคับต่าง ๆ นา ๆ เพื่อให้ผู้อื่นยอมเชื่อฟังปฏิบัติตาม ดังนั้นเมื่อต้องการจะแก้ไขผู้อื่น ต้องการจะฝึกผู้อื่น จึงจะลงมือปฏิบัติอย่างเข้มแข็งเอาจริงเอาจัง ทำจนเกิดผลดังปรารถนาต้องการ.

ตรงกันข้าม คนเราไม่ใคร่เห็นตนเองเป็นผู้ควรได้รับการแก้ไขฝึกหัดอบรม จึงมักจะมองข้ามความบกพร่องในตนเองที่ควรอบรมแก้ไข นอกจากนั้นยังชอบอภัยให้ตนเองยอมย่อหย่อนแก่ตนเอง ไม่เข้มงวดกวดขัน บอกแล้วเตือนแล้ว แม้ตนเองยังไม่ปฏิบัติยังไม่ได้ ก็โอนอ่อนผ่อนผัน และมักจะโอนอ่อนผ่อนผัน จนเกินกว่าเหตุ จนไม่สามารถฝึกตน

ให้เป็นไปดังมุ่งมาดปรารถนาได้ เกียจคร้านก็ฝึกให้ขยันหมั่นเพียรได้ยาก เพราะเข้าข้างตนเอง สงสารตนเอง อภัยให้ตนเอง จนถึงยินยอมให้ตนเองไม่รับการฝึก.

การฝึกตนนั้นยาก ผู้ที่มุ่งฝึกตนอย่างจริงจังย่อมรู้สึกได้ด้วยตนเองเช่นนี้ แต่สำหรับผู้ไม่มุ่งจริงจังอาจจะไม่รู้สึก. ในทางพระศาสนา หรือในทางธรรม การฝึกตนที่แท้หมายถึงการฝึกตนไม่ให้ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสมีโลภโกรธหลงเป็นสำคัญ. โลภก็แยกออกเป็นส่วนปลีกย่อยต่าง ๆ เช่นโลภอยากได้ลาภ โลภอยากได้ยศ โลภอยากได้สรรเสริญ โลภอยากได้สุข แม้เพียงกิเลสกองโลภกองเดียวก็น่าจะเข้าใจได้ว่า การฝึกตนไม่ให้ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสเพียงกองเดียวนี้ก็ยากอย่างยิ่ง ทุกวินาทีก็ว่าได้ที่กิเลสกองโลภนี้สอดแทรกเข้าถึงจิตใจปุถุชนคนเราแต่ละคน และมีสักกี่หนที่เราจะสามารถเอาชนะได้ ผู้ใดยังไม่เชื่อตามพุทธศาสนสุภาษิตข้างต้นก็ลองพิจารณาใจตนเองแม้เพียงสักวันเดียว พิจารณาให้เห็นชัดเจนแก่ใจตนว่า การฝึกตนแม้เพียงไม่ให้โลภเท่านั้นทำได้ยากเพียงใด.

อย่างไรก็ตาม ผู้มีปัญญาเห็นค่าของตนที่ฝึกแล้วย่อมยินดีที่จะเผชิญความยาก. ความยากแม้มากมายเพียงไรก็ตาม ย่อมให้ผลเป็นความดีมีค่าแห่งจิตใจตนแห่งตนเอง เป็นผลที่คุ้มกับความยากลำบากที่ต้องต่อสู้เพื่อให้การฝึกตนเป็นไปด้วยดี มีผลสำเร็จสมดังความมุ่งมาดปรารถนา บัณฑิตหรือคนดีมีปัญญา ย่อมกล้า ย่อมพร้อม ที่จะรับความยากทั้งหลายเพียงเพื่อได้มีโอกาสฝึกตน.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษ."

การฝึกตนคือการหัดตนจนดี จนทำหรือปฏิบัติตามความต้องการจนชำนาญ และความหมายที่ถูกต้องในพุทธศาสนาสุภาษิตข้างต้นว่า ตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษนั้น ตนที่ฝึกดีแล้วหมายถึงตนที่เป็นคนดีแล้วนั่นเอง ดีในที่นี้ก็คือมีกิเลสโลภโกรธหลงน้อยที่สุดเท่าที่จะสามารถขัดเกลาให้น้อยลงได้ นี้เป็นความจริงที่ผู้มีปัญญาปรารถนาจะเป็นคนดีทั้งหลายย่อมรับรองได้ คนไม่ดีทั้งหลายก็คือคนที่มีกิเลสมาก โลภมาก โกรธมาก หลงมาก ความโลภความโกรธความหลงพาให้คิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี และจะให้คนผู้มีความโลภความโกรธความหลงมากเป็นคนดีได้อย่างไร ในทางตรงข้ามคนผู้มีความโลภน้อยความโกรธน้อยความหลงน้อย ถูกชักนำให้คิดพูดทำไม่ดีน้อย ชักนำให้คิดพูดทำดีมาก จะไม่เป็นคนดีได้อย่างไร ตนที่ฝึกดีแล้วรวมเรียกง่าย ๆ สั้น ๆ ก็คือคนดีนั่นเอง ตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษก็หมายความว่าคนดีเป็นแสงสว่างของคนทั้งหลาย.

พูดถึงแสงสว่างทุกคนก็ชอบ ตรงกันข้ามกับเมื่อพูดถึงความมืดทุกคนไม่ชอบ ทุกคนกลัวความมืด ทุกคนไม่กลัวความสว่าง นอกจากในกรณีพิเศษสุดคือกรณีที่คนจะทำชั่วต้องการอาศัยความมืดเป็นเครื่องกำบัง แต่เมื่ออาศัยความมืดภายนอกทำความชั่วแล้ว คนชั่วนั้นแหละก็ไม่ชอบความมืดที่เกิดขึ้นในใจ กลับไปชอบให้ความสว่างเกิดขึ้นในใจ คือเมื่อทำไม่ดีทำชั่วแล้วก็ไม่ชอบความรู้สึกของตนเองที่มืดมิดด้วยความกลัวผิดกลัวอาญา และแม้กระทั่งกลัวสิ่งที่ตนก็ไม่แน่ใจว่ามีจริง คือกลัวนรก กลัวต้องไปเสวยทุกข์ในนรกที่กล่าวกันว่ามีเครื่องทรมานผู้ผิดที่ล้วนน่าสะพึงกลัวอย่างที่สุด.

คนดีมีความสว่างในใจ ไม่กลัวแม้ความสว่างภายนอก คนดีจึงองอาจในที่ทุกแห่ง ไม่สะทกสะท้านที่จะปรากฏตนในท่ามกลางคนทั้งหลาย ไม่กลัวความสว่างคือไม่กลัวการรู้เห็นของผู้ใดทั้งสิ้น คนไม่ดีกลัวการรู้เห็นของคนทั้งปวง เพราะแม้ว่าจะเป็นคนไม่ดีแต่ก็รู้ว่าความไม่ดีนั้นเป็นสิ่งที่พึงรังเกียจ

นอกจากนั้นตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษยังหมายถึงว่าผู้ที่เป็นคนดีแล้วย่อมสามารถนำตนไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ และสามารถนำผู้อื่นไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำผู้อื่นไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ด้วย ท่านจึงกล่าวว่าเป็นแสงสว่าง เป็นเครื่องส่องทาง เป็นเครื่องนำชีวิต เป็นเครื่องนำชีวิตให้สว่าง ถ้าต้องการเป็นแสงสว่างทั้งตนเองและผู้อื่นก็ต้องทำตนให้เป็นคนดี มีโลภโกรธหลงน้อยที่สุด.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งของตน."

พุทธศาสนสุภาษิตบทนี้น่าจะติดปากติดใจคนทั่วไปเป็นอันมากอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเข้าใจไม่ถูกบ้าง ให้ความสนใจไม่เพียงพอบ้าง จึงไม่ได้ประโยชน์จากพุทธศาสนสุภาษิตนี้เท่าที่ควร และสำหรับบางคนบางพวกก็ไม่ได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนสุภาษิตนี้เลย ทั้งที่พุทธศาสนสุภาษิตนี้เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นเครื่องเตือนใจให้ทำความดีอย่างยิ่ง.

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน พึงดูก็น่าจะเข้าใจได้ไม่ยากนัก แต่ความจริงมีความหมายที่ลึกซึ้งพอสมควร เพราะตนของทุกคนไม่สามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ ตนที่จะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ต้องเป็นตนที่สมบูรณ์ด้วยสมบัติของผู้จะสามารถเป็นที่พึ่งได้ เปรียบง่าย ๆ ก็เช่นคนที่จะให้ทานการบริจาคทรัพย์สินเงินทองได้ ตนเองก็จะต้องมีทรัพย์สินเงินทองนั้นก่อน ไม่เช่นนั้นจะมีอะไรไปบริจาค จะมีอะไรไปเป็นทาน การทำให้ตนเองมีเสียก่อนจึงเป็นความสำคัญเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง.

พึ่ง ตามพจนานุกรมแปลว่า อาศัย พักพิง ที่พึ่งก็หมายถึงที่อาศัย ที่พักพิง ผู้ใหญ่เป็นที่พึ่งของผู้น้อยได้ ก็หมายถึงผู้น้อยอาศัยผู้ใหญ่ได้ในการช่วยเหลือเกื้อกูลต่าง ๆ ให้พ้นจากความขาดแคลนบ้าง ให้พ้นจากภยันตรายทั้งหลายบ้าง ตนเป็นที่พึ่งของตนก็เช่นเดียวกัน คือตนอาศัยตนเองได้ในเรื่องต่าง ๆ ความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นความสำเร็จของตนต้องอาศัยตนเป็นที่พึ่ง ความปลอดภัยของตนก็ต้องอาศัยตนเป็นที่พึ่ง ถ้าตนไม่เป็นที่พึ่งของตนเอง จะไม่มีผู้ใดเป็นที่พึ่งของตนได้ ที่คิดว่าจะพึ่งผู้นั้นผู้นี้ได้นั้นเป็นการพึ่งที่ตนต้องเป็นที่พึ่งของตนเสียก่อนอย่างแน่นอน พูดเช่นนี้ไม่น่าจะสงสัยแม้พิจารณาให้ลึกซึ้งพอสมควร.

ผู้ที่จะยอมเป็นที่พึ่งของผู้ใดผู้หนึ่ง จะต้องเห็นสมควร นั่นก็คือจะต้องเห็นว่าผู้ที่ตนจะให้ความช่วยเหลือหรือยอมเป็นที่พึ่งให้นั้นมีความเหมาะสมที่จะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องใดหรือไม่ ถ้าไม่เห็นความสมควรก็คงจะไม่ช่วย นี่แหละที่พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน ผู้มีปัญญาเห็นความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตนี้ จึงตั้งใจทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน คือทำตนให้เป็นคนดีนั่นแหละเป็นประการสำคัญ คนดีนั้นท่านกล่าวว่าเป็นผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ นี่ไม่ใช่เป็นเรื่องอภินิหารอย่างใด ถ้อยคำที่ฟังแล้วเหมือนเป็นเรื่องของอภินิหารนั้นความจริงมีความหมายธรรมดา แต่ความหมายนั้นแอบแฝงอยู่เบื้องหลังเท่านั้น ผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลคือไม่พัดพาไปถึงได้รับอันตราย ก็ไม่ได้หมายความว่าน้ำหยุดไหล แต่หมายความว่ามีผู้ช่วยนำขึ้นให้พ้นน้ำได้ ผู้ที่ตกไฟไม่ไหม้ก็หมายความว่ามีผู้ช่วยให้พ้นจากไฟหรือช่วยดับไฟให้ ตนจึงพ้นจากภัยอันจักเกิดจากไฟนั้น ผู้ที่มีความดีเพียงพอจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ย่อมสามารถมีผู้อื่นเป็นที่พึ่งได้ ผู้ไม่มีผู้อื่นเป็นที่พึ่งคือผู้ที่ไม่มีความดีเพียงพอที่ผู้อื่นจะแลเห็นความดีนั้น ไม่แลเห็นความสมควรที่จะพึงให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้ไม่มีความดีเพียงพอนั้นได้รับความเดือดร้อนด้วยเรื่องใดก็ย่อมไม่มีผู้ยินดีช่วยเหลือ ถ้าอย่างหนักแม้ถึงตายก็ขาดผู้ยื่นมือเข้าช่วย เปรียบดังตกน้ำก็ไหล ตกไฟก็ไหม้ หมายความว่ามีอันตรายร้ายแรงก็ไม่มีผู้ช่วย ดังนั้นจึงต้องทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองก่อนที่จะหวังพึ่งผู้อื่นไม่ว่าในเรื่องใดทั้งสิ้น.



# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ตนเทียวเป็นคติของตน"

คติแปลว่า การไป ตนเทียวเป็นคติของตนจึงหมายความว่าตนนั่นแหละจะเป็นผู้พาตนไป คือจะเป็นทางพาไป ไปดีไปชั่ว ไปสว่างไปมืด ไปอย่างไรก็ได้ทั้งนั้นแล้วแต่ตนจะพาตนเองไป ที่มักกล่าวว่าคนนั้นพาไปคนนี้พาไป เช่นมักกล่าวว่าเพื่อนคนนั้นพาไปไม่ดี เพื่อนคนนี้พาไปดี ความจริงไม่ถูกต้อง ไม่มีผู้ใดจะพาใครไปได้นอกจากเจ้าตัว จะเป็นผู้พาตัวเองไป ผู้อื่นเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น.

ถ้าตัวเองไม่พาตัวเองไปดีแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดอื่นจะสามารถนำตนไปดีได้อย่างแน่นอน เช่นมีผู้มาชวนให้ทำบุญทำกุศล ถ้าตัวเองไม่ยอมก็จะไม่ทำบุญทำกุศล ต้องตัวเองยอมจึงจะทำ ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งนั้นถ้าตัวเองไม่เห็นดีเห็นงามตามไปด้วยแล้วก็ไม่มีผู้ใดจะมานำไปได้ ท่านจึงว่าตนเป็นคติของตน.

เมื่อทำความเข้าใจในเรื่องนี้แล้ว เชื่อแล้วว่าเป็นจริง ก็น่าจะต้องตั้งปัญหาถามตนเองว่าชอบจะพาตนเองไปสู่ที่ดีหรือที่ชั่ว ที่สว่างหรือที่มืด คิดว่าคงจะมีคำตอบตรงกันว่าชอบจะพาตนเองไปสู่ที่ดีที่สว่าง ไม่ใช่ที่ชั่วที่มืด เมื่อชอบเช่นนั้นก็ต้องรู้ต่อไปว่าผู้นำคือตนนั้นจะต้องรู้ลู่ทางไปสู่ที่ดีที่สว่างให้ถนัดชัดแจ้ง ไม่เช่นนั้นก็จะพาไปไม่ถูกนั่นก็คือต้องรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะไปสู่ที่ดีที่สว่างได้ ไม่หลงไปสู่ที่ชั่วที่มืด.

เราเป็นพุทธศาสนิก มีโอกาสดีอย่างยิ่งอยู่แล้ว พระพุทธศาสนาชี้ทางดีทางสว่างไว้ละเอียดลออหมดแล้ว ดีน้อยดีมาก สว่างน้อยสว่างมาก มีชี้ไว้ชัดเจนในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้แล้วทรงเห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ได้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแสดงไว้เพื่อพุทธศาสนิกได้ดำเนินตามไปถูกต้อง ได้ไปถึงที่ดีที่สว่างอย่างง่ายดาย ไม่ต้องลำบากคลำทาง

ให้ยุ่งยาก สำคัญที่ว่าเราพุทธศาสนิกจะต้องศึกษาพระธรรมคำที่ทรงสั่งสอนไว้ ต้องปฏิบัติตาม เปรียบเหมือนเมื่อพระพุทธองค์ทรงตามประทีปไว้แล้ว เราก็ต้องอย่าปิดตา แต่จงลืมตาดูให้เห็นแสงประทีปนั้น เห็นทางที่มีแสงประทีปนั้นส่องอยู่ แล้วดำเนินไปตามทางที่สว่าง เพื่อให้ไม่ประสบพบภยันตรายที่แอบแฝงอยู่ในความมืด ขอให้สังเกตว่าความสำคัญไม่ได้อยู่ที่แสงประทีปที่พระพุทธองค์ทรงจุดตามไว้ให้ แต่อยู่ที่ตนเองของทุกคน ถ้าพากันปิดตาเสียแล้วก็เดินไป ก็ย่อมจะไปสู่ที่มืด ไปสู่ที่ชั่วที่มีอันตรายร้อยแปดประการได้ แต่ถ้าพากันลืมตาขึ้นดูให้เห็น แล้วก็เดินไปตามทางที่สว่าง ก็ย่อมจะไปสู่ที่สว่าง ไปสู่ที่ดีได้ นี่แหละที่กล่าวว่าตนเป็นคติของตน คือเป็นทางไปของตน.

ไม่มีผู้ใดอยากมีหนทางชีวิตที่มืด มีแต่อยากมีหนทางชีวิตที่สว่างด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นก็ขอให้อบรมตนให้รู้จักทางให้ดี ทางมืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้ ไปสู่ที่มืดก็ให้รู้ ไปสู่ที่สว่างก็ให้รู้ รู้แล้วก็ศึกษาวิธีเดินทางให้จงดี เดินทางสว่างนั้นท่านเดินกันอย่างไรต้องศึกษาให้ดี เดินอย่างไรจึงจะเป็นเดินทางมืด และขึ้นชื่อว่าทางมืดแล้วต้องมีอันตรายแอบแฝงอยู่อย่างไม่ต้องสงสัย จึงไม่ควรเสี่ยงเดินส่งเดชไป อบรมใจให้ดีให้ตาสว่างจะได้เดินถูกทางสามารถทำตนให้เป็นคติของตนได้ ดังพุทธศาสนสุภาษิตข้างต้น.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง."

ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ดูเหมือนจะง่าย เข้าใจกันได้ทุกคนไป เพราะทุกคนคิดว่ารักตัวเองเป็นอย่างยิ่ง คิดพูดทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความรักตัวเองทั้งนั้น ทุกคนคิดเช่นนี้ เข้าใจเช่นนี้ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนี้ น่าจะกล่าวได้ว่าเกือบทุกคนทีเดียว ที่เข้าใจไม่ถูกในการคิดพูดทำเกี่ยวกับตนเองที่ว่าเป็นที่รักอย่างยิ่ง เพราะถ้าเข้าใจถูกแล้วการคิดพูดทำเพื่อตนเองซึ่งเป็นที่รักอย่างยิ่งก็จะเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง.

ทุกวันนี้ มีการคิดพูดทำที่แสดงความไม่รักตัวอยู่เป็นอันมาก แต่ก็ยังเข้าใจผิดกันว่าการคิดพูดทำทั้งหลายนั้นเป็นการรักตัวเอง บางทีก็น่าจะเข้าใจผิดเช่นนั้น เพราะการคิดพูดทำโดยมุ่งประโยชน์ตนก็น่าจะเป็นการแสดงความรักตน ถ้าคิดพูดทำโดยไม่มุ่งประโยชน์ตนแล้วจะเป็นการรักตนได้อย่างไร และก็มีผู้ใดเล่าที่ไม่คิดพูดทำโดยมุ่งประโยชน์ตน ทุกคนคิดพูดทำโดยมุ่งประโยชน์ตนด้วยกันทั้งนั้น.

ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง ในพุทธศาสนสุภาษิตเป็นการเตือนให้ระลึกรู้ว่าต้องรักษาตนให้ดี รวมทั้งให้เป็นผู้ได้ประโยชน์ต่าง ๆ ด้วย แต่ประโยชน์ต่าง ๆ ที่พึงหาให้ตนจะต้องเป็นประโยชน์แท้จริง ไม่ใช่โทษที่แฝงมาในรูปของประโยชน์ อันประโยชน์ที่ปิดบังเร้นโทษไว้ภายในนั้นมีเป็นอันมาก ยากที่แม้ไม่พินิจพิจารณาให้รอบคอบแล้วจะแลไม่เห็น จะเห็นแต่เพียงประโยชน์เพียงผิวเผิน และแม้จะได้รับประโยชน์ก็จะได้เพียงเล็กน้อยชั่วครู่ชั่วยาม หลังจากนั้นก็จะได้รับโทษเป็นอันมาก ทำเช่นนี้กล่าวได้ว่าทำไปอย่างไม่คำนึงให้ถูกต้องว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง เมื่อรักผู้ใดสิ่งใดอย่างยิ่งก็เป็นธรรมดาที่จะต้องระวังรักษาไม่ให้เกิดโทษ

ผู้ที่เห็นว่าตนเป็นที่รักอย่างยิ่งส่วนมากมักจะมุ่งแสวงหาลาภยศให้แก่ตน คิดว่าเมื่อตนมีลาภมียศก็เท่ากับตนมีคุณสมบัติสมกับเป็นที่รักของตน ถ้าเป็นลาภยศที่ได้มาด้วยความสุจริต ได้มาอย่างเหมาะสมถูกต้องตามเหตุผล ก็เป็นการถูกต้องที่จะมอบให้กับผู้เป็นที่รักอย่างยิ่งคือตนนี้แล แต่ถ้าแสวงหาลาภยศอย่างไม่สุจริตอย่างไม่เหมาะสมเพื่อมอบให้แก่ตนด้วยความคิดว่าเป็นการแสดงความรักที่ถูกต้องแก่ตนเอง เช่นนี้ก็ไม่ถูก เป็นการไม่รักตน เป็นการไม่ถือว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง.

รักตนต้องถนอมห่วงใยรักษา รักตนอย่างยิ่งต้องถนอมห่วงใยรักษาอย่างยิ่ง อย่าว่าแต่ความสกปรกมากมายเป็นความเสื่อมเสียชื่อเสียงอย่างมากเลย แม้แต่ความมัวหมองเพียงเล็กน้อยผู้ที่รักตนมีตนเป็นที่รักอย่างยิ่งก็ไม่พึงทำ ยิ่งไปกว่านั้นผู้มีตนเป็นที่รักอย่างถูกต้องยังไม่เพียงรักษาแต่ชื่อเสียงเกียรติยศอันเป็นความงดงามภายนอกเท่านั้น ยังตั้งใจรักษาจิตใจอันเป็นสมบัติภายในให้งดงามล้ำค่าอย่างยิ่งอีกด้วย.

ผู้มีปัญญายิ่งทั้งหลายที่ท่านพยายามอบรมปัญญาที่ถูกที่ชอบ เพื่อให้ปัญญานั้นชำระล้างความสกปรกเศร้าหมองของใจออกให้หมดสิ้น ก็เพราะท่านเห็นว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง ความโลภความโกรธความหลงล้วนเป็นเครื่องเพิ่มความสกปรกเศร้าหมองของจิต เมื่อท่านรู้จริงว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง ท่านจึงพยายามชำระล้างความสกปรกนั้น เพื่อให้ลดน้อยจากจิตใจ จนถึงให้หมดไปในที่สุด ที่ท่านสอนให้ละความโลภความโกรธความหลงก็เพราะท่านมุ่งให้รักษาตนให้มีค่าสมกับมีตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ผู้ใดไม่รู้สึกว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่งก็อาจจะไม่ต้องปฏิบัติตามที่ท่านสอนไว้นี้ แต่ถ้าผู้ใดคิดว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่งก็ขอให้ปฏิบัติละโลภโกรธหลงตามที่ท่านสอนไว้เถิด.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ความรักอื่นเสมอด้วยตนไม่มี."

ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ก็ทำนองเดียวกับบทที่แปลความว่า ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง แต่บทนี้ความชัดกว่า หนักแน่นกว่า ชี้บอกลงไปว่าตนเป็นที่รักที่สุด ไม่มีผู้ใดเป็นที่รักของตนยิ่งกว่าตนเอง ซึ่งทุกคนจะต้องรับรองว่าเป็นความจริง เพราะความมีตนเป็นที่รักที่สุดนี้แหละที่ทำให้มีปัญญาไม่เพียงพอคิดพูดทำไม่ดีได้ต่าง ๆ โดยคิดว่าคิดพูดทำเพื่อประโยชน์ของตนผู้เป็นที่รักที่สุด คิดเพื่อให้ได้มา พูดเพื่อให้ได้มา ทำเพื่อให้ได้มา เท่านั้นเพียงพอ และผู้มีปัญญาน้อยคิดว่ามีความรักตนมากจะทำดังกล่าวได้ ทั้ง ๆ ที่ความจริงนั้นการคิดพูดทำเพื่อให้ได้มาไม่เป็นการเพียงพอที่จะแสดงว่าตนเป็นที่รักของตนที่สุด ต้องให้การคิดพูดทำเพื่อให้ได้มานั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง เป็นไปอย่างสุจริตด้วย เป็นไปโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วย นั่นแหละจึงจะเป็นการถูกต้อง เป็นการมีตนเป็นที่รักอย่างที่สุดจริง.

นอกจากนั้นพุทธศาสนสุภาษิตบทที่ว่าความรักอื่นเสมอด้วยตนไม่มีนี้ ไม่มุ่งเพียงให้ทุกคนคำนึงถึงแต่ตนเองเป็นใหญ่เป็นที่ตั้ง แต่มุ่งให้คำนึงถึงผู้อื่นทุกคนด้วย ว่าทุกคนล้วนมีตนเป็นที่รักที่สุดด้วยกันทั้งนั้น เรารักตัวเราที่สุด ผู้อื่นก็รักตัวเขาที่สุด จะคิดจะพูดจะทำอะไรทั้งนั้นต้องไม่ลืมนึกถึงพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ นึกไว้ให้ฝังมั่นลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจได้เพียงไรก็จะดีเพียงนั้น เรารักตัวเรา คนอื่นเขาก็รักตัวเขา เราไม่อยากให้ใครเขาทำอะไรเรา คนอื่นก็ไม่อยากให้เราทำเช่นนั้นแก่ตัวเขาเหมือนกัน เราอยากให้ใครทำดีกับเราอย่างไร คนอื่นก็อยากให้เราทำดีกับตัวเขาอย่างนั้น ขอให้พยายามทบทวนความคิดนี้ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะมีสตินึกได้ แล้วจะเป็นคุณแก่ตนเองอย่างยิ่ง การคิดพูดทำทั้งหมดจะเป็นไปอย่างดีที่สุด ไม่เป็นการทำร้ายผู้อื่น ไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น.

ผู้ใดสามารถรักษาจิตใจ รักษาวาจา รักษาการกระทำให้เป็นไป เพื่อไม่เป็นการให้ทุกข์ให้ร้อนแก่ผู้อื่นนั้น ไม่เรียกว่าเป็นการทำเพื่อผู้อื่น ไม่เรียกว่าเป็นการถือผู้อื่นว่าเป็นที่รักของตน แต่เป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการถือว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง ไม่มีความรักอื่นเสมอด้วยตน.

พิจารณาไม่ต้องให้ลึกซึ้งเท่าไรก็น่าจะเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นจริงเท่านั้น ผู้ที่สามารถรักษากายวาจาใจตนให้ดีได้นั้น ก็คือผู้ที่รักตนอย่างยิ่งนั่นเอง เพราะความรักตนอย่างยิ่งจึงทำให้ประพฤติปฏิบัติดีเพื่อให้ตนเป็นคนดี คนที่ถือเอาการได้มาด้วยวิธีต่าง ๆ ไม่เลือกสุจริตทุจริตไม่ใช่คนรักตนเอง คนที่มีกิริยาวาจาหยาบคายก้าวร้าวทิ่มแทงหลอกลวง ไม่ใช่คนรักตนเอง ไม่ใช่คนที่จะทำให้ตนเองสวัสดีได้ ตรงกันข้ามที่ทำเช่นนั้นเป็นการไม่รักตน แม้ว่าตนจะคิดว่าเป็นการที่ทำเพราะไม่รักผู้อื่นก็ตาม แต่ความจริงแท้เป็นการไม่รักตน เป็นการทำให้ตนต่ำทราม เมื่อจะคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วเมื่อใด ขอให้นึกถึงตนเอง นึกว่าตนเองเป็นที่รักจึงไม่ควรทำลายตนเองเหมือนตนเองเป็นที่รังเกียจเกลียดชังอย่างยิ่งจนถึงต้องทำลายเสีย การคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว คือการทำลายตนอย่างแน่แท้.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง."

บาปนั้นส่วนหนึ่งเข้าใจกันว่าหมายถึงการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเขาเท่านั้น แต่ความหมายเพียงเท่านั้นก็แคบไป การทำบาปควรจะหมายกว้างไกลออกไปจากนั้น การทำความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่คนใด สัตว์ใด ควรถือเป็นบาปทั้งสิ้น เป็นสิ่งไม่ควรทำทั้งสิ้น เพราะเมื่อทำแล้วก็ย่อมเป็นไปตามพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกไว้ข้างต้น คือตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง.

ไม่ถึงกับต้องทำให้เขาถึงเสียชีวิต เพียงทำให้เขาทรมานเดือดร้อน ผู้ทำก็เศร้าหมองแล้ว ทำไมจึงกล่าวเช่นนั้น มีอะไรเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าเป็นความจริงเช่นนั้น ผู้อื่นพิสูจน์ก็ย่อมยากที่ตนเองจะเข้าใจตามได้ จึงขอให้พิสูจน์ด้วยตนเอง ขอให้ทุกคนที่ไม่เข้าใจหรือไม่เชื่อ พิสูจน์ด้วยตนเองว่าพุทธศาสนสุภาษิตข้างต้นมีความจริงหรือไม่.

วิธีพิสูจน์ก็คือ เมื่อจะทำบาป ไม่ว่าบาปมากบาปน้อยก็ตาม บาปมากก็คือการฆ่าเขา บาปน้อยก็คือการทำให้เขาทุกข์ร้อนทรมานด้วยประการต่าง ๆ หรือทำให้เขาเสื่อมเสียชื่อเสียงทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ ดังนี้เป็นต้น เมื่อจะทำบาปดังกล่าว แม้เป็นเพียงก่อนทำ เพียงคิดจะทำ จะทำ ดำริจะทำ ขอให้ดูใจของตน ดูให้เห็นว่ามีความผ่องใสหรือว่ามีความขุ่นมัว มีความเย็นหรือว่ามีความร้อน ขอให้ดูแล้วก็จะเห็น จะเห็นแน่นอน ว่าใจเป็นเช่นไร เป็นความเศร้าหมองจริงดังที่กล่าวไว้ข้างต้นหรือไม่.

ตัวอย่างเพียงไม่ใช่การทำบาปถึงฆ่ามนุษย์ด้วยกัน เพียงฆ่าสัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่นฆ่ามด ฆ่าปลวก ฆ่าหนู มีคนเป็นอันมากเมื่อถูกสัตว์เหล่านี้รบกวนเดือดร้อน ต้องการจะกำจัดเสียด้วยการทำลายให้สิ้นไปหมดไป ความเศร้าหมองจะเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำริทีเดียว ขอให้ทุกคนที่คิดทำดังกล่าวดูใจตนเอง ซึ่งความจริงไม่ถึงต้องดูใจ ดูวาจาของตนก็พอเข้าใจได้

เพราะวาจานั้นเกิดจากใจนั่นเอง แทบทุกคนที่จิตใจไม่โหดเหี้ยมเศร้าหมองอยู่ก่อนแล้วเป็นอันมาก จะบ่นกลัวบาปกลัวกรรมที่จะทำเช่นนั้น แต่ก็คิดว่าไม่มีทางหลีกเลี่ยง ต้องทำ ความวิตกกังวลก่อนจะทันได้ทำก็เป็นความเศร้าหมองนั่นเอง.

กรรมคือการกระทำ ทั้งกรรมดีคือกุศลกรรม และกรรมชั่วคืออกุศลกรรมหรือบาปกรรม ไม่เพียงแต่ต้องลงมือกระทำทางกาย แม้เพียงดำริจะทำก็เป็นกรรมแล้ว เป็นกรรมทางใจ หรือที่เรียกว่ามโนกรรม พูดออกมาก็เป็นกรรมทางวาจา หรือที่เรียกว่าวจีกรรม ต่อเมื่อลงมือทำแล้วจึงเป็นกรรมทางกาย หรือที่เรียกว่ากายกรรม เมื่อเป็นกายกรรมเมื่อไรกรรมนั้นก็สมบูรณ์พร้อม ให้ผลเต็มพร้อม คือให้ผลดีก็พร้อม ให้ผลชั่วก็พร้อม แต่ไม่ว่าจะเริ่มก่อกรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลเพียงทางใจ ความเศร้าหมองก็จะเกิดแก่ตนเองทันที เป็นความร้อนด้วยเจตนาบ้าง เป็นความเศร้าหมองขุ่นมัวด้วยเจตนาบ้าง เป็นความสลดสังเวชหวาดกลัวที่จะต้องกระทำบ้าง เหล่านี้หมายรวมเป็นความเศร้าหมองได้ทั้งสิ้น ตรงตามพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวไว้ทั้งสิ้น ว่า "ตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง."

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "ตนไม่ทำบาปเอง ย่อมหมดจดเอง."

กล่าวได้ว่าบาปจักให้ผลตั้งแต่เริ่มคิดเริ่มดำริขึ้นในใจทีเดียว เป็นความเศร้าหมองแก่ผู้ดำริแม้ไม่ทันได้กระทำทางวาจาและทางกาย คือแม้เพียงคิดเพียงดำริไม่ทันได้กล่าวออกเป็นวาจาไม่ทันได้ลงมือกระทำทางกายให้สำเร็จผลดังที่ดำริขึ้นในใจ ก็คือกล่าวได้ว่าบาปนั้นให้ความเศร้าหมองในวินาทีที่ริเริ่มดำริขึ้นในใจทีเดียว.

ในทางตรงกันข้าม ก็คือความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตข้างต้นนี้ คือตนไม่ทำบาปเอง ย่อมหมดจดเอง หมดจดก็คือสะอาด ปราศจากความเศร้าหมองมลทิน ที่จริงพอจะแลเห็นได้เข้าใจได้ด้วยการเปรียบอย่างง่าย ๆ การทำบาปเหมือนการนำน้ำโสโครกมาทาตน ตนย่อมโสโครกย่อมเศร้าหมอง การไม่ทำบาปก็เปรียบเหมือนไม่นำน้ำโสโครกน้ำสกปรกมาทาตน ตนย่อมหมดจดจากน้ำโสโครก นี้เป็นธรรมดา ซึ่งน่าจะเข้าใจกันได้ไม่ยากเลย.

แต่ดูเหมือนจะมีผู้แสดงว่าเข้าใจความจริงนี้น้อยมาก เหตุผลก็น่าจะเป็นเพราะไม่แลให้เห็นโทษที่แท้จริงของบาป ไปดูเพียงตื้น ๆ เผิน ๆ ซึ่งบางทีการทำบาปเหมือนได้ผลดี เช่นการลักขโมยคดโกง เหมือนเป็นผลดี เพราะเป็นทางได้ อย่างน้อยก็ได้ทรัพย์สินเงินทองทันตาทันใจ ขโมยเขาทันทีได้เงินทันที ถ้าไม่ถูกเขาจับได้เสียก่อน อย่างไรก็ตามถ้าพิจารณาพอควร ย่อมเห็นความเศร้าหมองของใจก่อนทำการขโมย ในขณะขโมย และหลังขโมยแล้ว แม้จะยินดีที่ได้ทรัพย์สินเงิน แต่ก็มีความเศร้าหมองหวาดระแวงโทษจะได้รับ ส่วนผู้ไม่ได้คิดลักขโมยหรือคดโกงใครเป็นต้นอันเป็นบาป ย่อมไม่มีความเศร้าหมองหวาดระแวงอย่างแน่นอน.

ผู้มีใจสุจริต คิดสุจริต พูดสุจริต ทำสุจริต แม้จะเพียงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ชั่วเวลาใดเวลาหนึ่ง แล้วลองพิจารณาใจตนเองตลอดเวลานั้น จะพบความผ่องใสไม่เศร้าหมอง เพราะไม่ต้องรับรู้ความจริงว่าตนกำลังคิดไม่ดี พูดไม่ดีทำไม่ดีอันเป็นบาป.

บางทีผู้สุจริตพร้อมทั้งกายวาจาใจเป็นส่วนมาก มีใจผ่องใสไม่เศร้าหมองเป็นส่วนมาก อาจจะเห็นยากเข้าใจยากว่าตนไม่ทำบาป ย่อมหมดจด แต่สำหรับผู้มีกายวาจาใจไม่สุจริตอยู่เป็นส่วนมาก มีความเศร้าหมองเร่าร้อนอยู่เป็นส่วนมาก แม้มีเวลาคิดพูดทำที่สุจริตไม่เป็นบาปเป็นอกุศลสักครั้งคราว ย่อมจะสามารถเปรียบเทียบความเศร้าหมองกับความหมดจดในใจของตนได้ สำคัญเพียงว่าคนส่วนมากไม่ให้ความสนใจพิจารณาใจตนเองให้เห็นความหมดจดและความเศร้าหมอง.

แต่ความเศร้าหมองของผู้ทำบาปนั้นไม่มีเพียงในใจเท่านั้น มีทั้งภายนอกด้วย ความรู้เห็นของผู้อื่นย่อมเป็นเหตุให้เขาเห็นความสกปรกเศร้าหมองของผู้ทำบาป ความหมดจดของผู้ไม่ทำบาปก็เช่นกัน ไม่มีเพียงในใจเท่านั้น มีทั้งภายนอกด้วย ความรู้เห็นของผู้อื่นย่อมเป็นเหตุให้เขาเห็นความหมดจดของผู้ไม่ทำบาปด้วย จึงควรพิจารณาเลือกให้ดีว่าจะควรทำตนให้เศร้าหมองหรือให้หมดจด.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "มนุษย์ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตน เป็นคนไม่สะอาด."

มนุษย์ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตนมีความหมายที่ตรงและง่ายเป็นที่เข้าใจได้ชัด ก็คือคนเห็นแก่ตัวนั่นเอง พุทธศาสนสุภาษิตบทนี้กล่าวว่า คนเห็นแก่ตัวเป็นคนไม่สะอาด คนไม่สะยาดก็คือคนมีความมัวหมอง สิ่งที่จะทำให้คนหรือมนุษย์มัวหมองก็คือกิเลส เพราะกิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมอง กิเลสเครื่องเศร้าหมองมีอยู่ในผู้ใดย่อมทำผู้นั้นให้เศร้าหมอง ให้มัวหมองคือให้ไม่สะอาดนั่นเอง ผู้ที่มีกิเลสเปรอะเปื้อนจะเป็นคนสะอาดได้อย่างไร เหมือนเสื้อผ้าที่เปรอะเปื้อนก็ต้องไม่ใช่ผ้าสะอาด ผ้าที่สะอาดต้องไม่ใช่ผ้าที่เปรอะเปื้อน.

ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตน คือมุ่งจะเป็นผู้ได้โดยไม่คำนึงถึงความเสียหายของผู้ใดอื่นทั้งสิ้น ความเห็นแก่ประโยชน์ตนหรือเห็นแก่ตัวเป็นอันเดียวกันดังกล่าวแล้ว จักเกิดแก่ผู้ใดได้ ผู้นั้นต้องเป็นคนพร้อมด้วยความโลภความโกรธความหลง ความโลภอยากได้เป็นเหตุให้คนเห็นแก่ตัวอย่างเห็นได้ชัด เมื่อความโลภเกิดขึ้น อยากได้สิ่งใดก็ตามด้วยอำนาจของความโลภก็ต้องไม่คำนึงถึงความควรไม่ควรที่จะทำให้ตนได้ของสิ่งนั้นมา เมื่อความโลภอยากได้รุนแรงย่อมมุ่งถึงแต่ประโยชน์ตน ย่อมจะพยายามถือเอาเป็นของตนให้ได้ ความโลภนี้แหละทำให้จิตใจของผู้นั้นสกปรก คนผู้มีใจสกปรกก็คือคนไม่สะอาด ถูกต้องตามพุทธศาสนสุภาษิตที่เชิญมาไว้เบื้องต้นนั่นเอง.

ความโกรธก็สามารถทำให้คนมุ่งเห็นแก่ประโยชน์ตนได้ คือเมื่อความโกรธในผู้ใดเกิดขึ้นรุนแรงแล้ว ย่อมสามารถทำทุกอย่างได้เพื่อให้ตนเป็นผู้อยู่เหนือกว่าผู้ที่ตนโกรธ เพราะมุ่งประโยชน์ของตนเช่นนี้ ผู้โกรธแรงจึงสามารถทำสิ่งที่ไม่ชอบไม่ควรได้ทุกอย่าง แม้กระทั่ง

ทำร้ายเขาฆ่าเขาเป็นต้น ซึ่งการกระทำดังกล่าวก็ล้วนเป็นไปเพื่อประโยชน์ตน เช่นบางกรณีก็ฆ่าเขาได้เพราะโกรธว่าเขารู้เห็นการกระทำผิดทำชั่วของตน ทำให้ตนต้องเสี่ยงต่อการเสียประโยชน์ เช่นนี้คือการเห็นแก่ประโยชน์ตน ซึ่งเมื่อพิจารณาให้พอสมควรย่อมเห็นชัดว่าเป็นการทำตนให้เป็นคนไม่สะอาดได้จริง.

ความหลงก็เป็นเหตุสำคัญทำให้คนเป็นคนเห็นแก่ประโยชน์ตน เป็นคนไม่สะอาด ความหลงคือความไม่รู้ให้ถูกตามเป็นจริง ผิดก็หลงเห็นเป็นถูก ชั่วก็หลงเห็นเป็นดี ไม่ควรทำก็หลงเห็นเป็นควรทำ ความเห็นแก่ตัวไม่ดีก็หลงเห็นเป็นดี เมื่อหลงเห็นผิดเช่นนี้ก็ย่อมเป็นเหตุให้เห็นแก่ตัวได้อย่างง่าย เพราะจะคิดว่าคนเห็นแก่ตัวเป็นคนฉลาดที่ไม่เสียเปรียบใคร มีแต่ได้เปรียบสถานเดียว แต่ความจริงนั้นความเห็นแก่ตัวเป็นความหลง เป็นความไม่ถูกไม่ชอบ ก็คือเป็นความสกปรกเป็นมลทินเครื่องเศร้าหมองใจ ผู้มีมลทินเครื่องเศร้าหมองใจก็คือผู้มีใจไม่บริสุทธิ์ไม่สะอาดนั่นเอง.

ทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงสามารถพาให้เป็นคนเห็นแก่ประโยชน์ตน เห็นแก่ตัว. อีกนัยหนึ่งคนเห็นแก่ตัวหรือคนเห็นแก่ประโยชน์ตนก็คือคนที่มีความโลภความโกรธความหลงจัด จนตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภความโกรธความหลงนั้น เปรอะเปื้อนด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองสามกองนั้น จึงเป็นคนไม่สะอาด.

ผู้ที่ปรารถนาจะเป็นคนสะอาดหมดจดสวยงามจึงมีหนทางเดียวที่จะช่วยให้เป็นไปได้ คือต้องพยายามละความโลภความโกรธความหลง ละให้ลดน้อยลงเป็นลำดับจนถึงหมดสิ้นไปในวันหนึ่ง.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ แปลความว่า "บัณฑิตย่อมฝึกตน."

บัณฑิต ตามพจนานุกรมแปลว่า ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ แต่ความหมายแท้จริงที่ท่านใช้กับบัณฑิตหมายถึงคนดี คนที่ไม่ใช่พาล และเมื่อพิจารณาแล้วคนดีหรือผู้มีปัญญาก็เป็นคนเดียวกันนั่นเอง คนมีปัญญาจะเป็นคนไม่ดีไปไม่ได้ ถ้าเป็นคนไม่ดีก็เพราะไม่มีปัญญา.

บัณฑิตย่อมฝึกตนจึงหมายความว่าคนดีหรือคนมีปัญญาย่อมฝึกตน คืออบรมตนให้เป็นคนดี ในทางหนึ่งคนเรามีสองพวกคือพวกฝึกตนและพวกไม่ฝึกตน พวกผู้ฝึกตนก็คือผู้ที่พยายามศึกษาให้รู้ว่าความดีเป็นอย่างไร ทำอย่างไรบ้างเพื่อที่จะเป็นผู้มีความดี ที่จะได้เป็นคนดี บัณฑิตไม่ประมาทว่าตนมีความดีเพียงพอแล้ว บัณฑิตไม่หลงคิดว่าความไม่ดีเป็นความดี แล้วก็ทำความไม่ดีอย่างไม่สะดุ้งสะเทือน แต่บัณฑิตย่อมรู้จริงว่าความดีคืออะไร ความชั่วคืออะไร แล้วก็ไม่ประมาท ตั้งใจทำความดี ตั้งใจหลีกเลี่ยงความไม่ดี.

บัณฑิตนั้นแม้จะเป็นคนดีอยู่ด้วยตัวของตัวเองแล้ว แต่ก็ยังยินดีที่จะได้อบรมตนให้เป็นคนดียิ่งขึ้น บัณฑิตไม่มีความเพ่งโทษผู้อื่น เพราะบัณฑิตจะเพ่งโทษตนเอง การเพ่งโทษตนเองนั้นเป็นการฝึกตนเองอย่างหนึ่ง ที่จักเกิดผลจริง การเพ่งโทษผู้อื่นเป็นวิสัยของผู้ไม่ใช่บัณฑิต ผู้ที่เพ่งแต่โทษผู้อื่นไม่เพ่งโทษตนเอง ย่อมไม่เห็นโทษของตนเอง ย่อมไม่เห็นความบกพร่องที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น ย่อมไม่รู้ว่าตนมีโทษเพียงไร ในแง่ใด ไม่มีโอกาสจะแก้ไขตนเอง แต่จะมุ่งไปแก้ผู้อื่น ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์แก่ตนอย่างใด ผู้อื่นนั้นไม่ใช่ว่าจะยอมให้แก้ เพราะถ้าเป็นผู้อื่นที่เป็นบัณฑิตก็ย่อมแก้ตนเอง ฝึกตนเองอยู่แล้ว ส่วนผู้อื่นที่ไม่เป็นบัณฑิต ก็ย่อมไม่สนใจที่จะแก้ตนเองฝึกตนเองอยู่แล้ว ผู้อื่นจะไปแก้จึงเป็นไปได้ยาก เพราะทุกคนจะดีหรือชั่วย่อมสำคัญที่ตนเอง ตนเองมีความดีพอที่จะยอมรับความไม่ถูกต้องไม่ดีงามของตน ย่อมยินดีฝึกตน ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นคนดียิ่งขึ้น.

ขอให้ทุกคนพิจารณาดูตนเอง ให้เห็นว่าตั้งใจจะแก้ผู้อื่น หรือตั้งใจจะแก้ตนเอง ตั้งใจจะฝึกผู้อื่น หรือตั้งใจจะฝึกตนเอง ถ้าเห็นว่าไม่มีความตั้งใจจะฝึกตนเอง แต่ตั้งใจจะฝึกผู้อื่น เห็นว่าตนเองดีพร้อมแล้ว ผู้อื่นยังควรต้องแก้ต้องฝึกอีกเป็นอันมาก ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็แสดงว่าตนยังหาได้เป็นบัณฑิตคือคนดีไม่ เมื่อยังไม่เป็นคนดียังไม่เป็นบัณฑิต ก็ยังใช้ไม่ได้ ถ้ายังพอมีปัญญาบ้าง ก็ต้องเริ่มแก้ตนเองฝึกตนเอง ถ้าไม่เริ่มแก้ตนเองไม่เริ่มฝึกตนเอง ตั้งแต่บัดนี้ ก็ต้องถือว่ายังมีปัญญาไม่เพียงพอแม้เพียงจะรู้ว่าตนนั้นไม่ใช่บัณฑิต.

ผู้ใดที่กำลังคิดว่าตนเป็นคนดี เป็นบัณฑิต อย่าเพียงแต่พอใจในความคิดนั้น, แต่ต้องพิจารณาดูให้เห็นด้วยว่าตนกำลังฝึกตนเพียงไรหรือไม่ ถ้ากำลังมุ่งมั่นฝึกตนอยู่ ก็นับว่าความคิดของตนที่ว่า ตนเป็นบัณฑิต มีความถูกต้อง คือมีความถูกต้องอยู่ในระยะเวลาที่ยังฝึกตนอยู่ หยุดฝึกตนเมื่อไรก็ต้องถือว่าความคิดที่ว่า ตนเป็นบัณฑิต นั้น, ไม่ถูกต้องอีกต่อไปแล้ว.

การจะรู้ว่าตนเป็นบัณฑิตหรือไม่ จึงอาจรู้ได้ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ประการหนึ่ง ซึ่งไม่เป็นการยากลำบากจนเกินไปที่อาจดูตนเองให้รู้ได้.

## ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ แปลความว่า "ผู้ประพฤติดีย่อมฝึกตน."

ผู้ประพฤติดีก็คือผู้ไม่ประพฤติชั่ว คือผู้ทำแต่สิ่งที่ดี ทำแต่ความดี พร้อมทั้งกายวาจาใจ ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่ทำความไม่ดี พร้อมทั้งกายวาจาใจ ผู้ที่ทำความดีสม่ำเสมอทั้งกายวาจาใจ หลีกเลี่ยงการทำไม่ดีสม่ำเสมอทั้งกายวาจาใจ ย่อมเป็นผู้คุ้นเคยกับความดี ย่อมเป็นผู้ทำให้ตนชินกับความดี หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือย่อมเป็นผู้ฝึกตนให้คุ้นเคยกับความดี.

การที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่เสมอ ย่อมมีความชำนาญในสิ่งนั้น มีความคุ้นเคยกับการทำสิ่งนั้น ย่อมทำได้ดี เปรียบเหมือนคนที่อ่านหนังสือหรือท่องหนังสือเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำไปซ้ำมาบ่อย ๆ ย่อมจำข้อความในหนังสือนั้นได้ แม้จะเป็นหนังสือที่ผู้อื่นเขียนไว้แต่งไว้ แต่ผู้ที่หยิบมาอ่านมาท่องจนขึ้นใจก็ย่อมสามารถเขียนใหม่ได้เหมือนตนเองเป็นผู้แต่งขึ้นฉะนั้น นั่นเกิดจากความฝึกฝนอยู่เสมอ การฝึกตนก็เช่นเดียวกัน ฝึกไปในทางใดก็จะเป็นไปในทางนั้น ผู้ใดปรารถนาจะเป็นนักพูดก็ต้องฝึกพูด ผู้ใดปรารถนาจะเป็นนักเขียนก็ต้องฝึกเขียน ผู้ใดปรารถนาจะเป็นโจรก็ต้องฝึกลักขโมย ผู้ใดปรารถนาจะเป็นคนดีก็ต้องฝึกประพฤติดี นี่แหละที่พุทธศาสนสุภาษิตข้างต้นกล่าวไว้ว่าผู้ประพฤติดี ย่อมฝึกตน คือผู้ประพฤติดีย่อมฝึกตนให้ดีนั่นเอง ประพฤติดีเสมอก็จะเป็นผู้คุ้นเคยกับความดี คุ้นเคยกับการทำดี จะไม่เกี่ยวข้องกับความไม่ดี ไม่คุ้นเคยกับความไม่ดี.

ที่จริงนั้นแทบทุกคนหรือจะกล่าวว่าทุกคนก็น่าจะได้ ล้วนต้องการจะเป็นคนดีด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่ทุกคนที่สามารถเป็นไปดังความปรารถนาต้องการได้ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะไม่ทุกคนไปที่ประพฤติดี เมื่อไม่ประพฤติดีก็กล่าวได้ว่าไม่ได้ฝึกตนในทางที่ดี ไม่ได้ทำตนให้คุ้นเคยกับความดี ก็เป็นคนดีไม่ได้.

คนที่ประพฤติดีลุ่ม ๆ ดอน ๆ คือบางทีก็ทำดี บางทีก็ทำไม่ดี เช่นนี้ก็จักเป็นคนดีไม่สม่ำเสมอ ถ้าทำดีมากครั้งกว่า ทำไม่ดีน้อยครั้งกว่า ก็จักเป็นคนที่มีโอกาสดีมากกว่าที่ไม่ดี คือคุ้นเคยกับความดีมากกว่าที่คุ้นเคยกับความไม่ดี เหมือนผู้ที่ติดต่อไปมาหาสู่กับบ้านใดมากก็จักคุ้นเคยกับบ้านนั้นและผู้คนในบ้านนั้นมาก ติดต่อไปมาหาสู่บ้านใดน้อยก็จักคุ้นเคยกับบ้านนั้นและผู้คนในบ้านนั้นน้อย.

การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ผู้ที่อบรมสมาธิทำใจให้สงบมาก ก็เท่ากับฝึกใจให้คุ้นเคยกับความสงบมาก มีความสงบมาก ผู้ที่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านวุ่นวายไปกับเรื่องกับอารมณ์ต่าง ๆ มาก ก็เท่ากับฝึกใจให้วุ่นวายฟุ้งซ่านมาก เพราะคุ้นเคยกับความวุ่นวายฟุ้งซ่านมาก ความสงบก็มีน้อย ผู้ที่อบรมปัญญามาก พยายามฝึกให้เกิดเหตุผลให้มาก ก็จะคุ้นเคยกับการใช้เหตุผล ไม่ขาดเหตุผล ผู้ที่มีเหตุผลก็คือที่มีปัญญา ผู้ที่ขาดเหตุผลก็คือผู้ที่ขาดปัญญา เหตุผลหรือปัญญาก็ฝึกได้ เป็นไปตรงตามที่ว่า ผู้ประพฤติดี ย่อมฝึกตน นั่นเอง.

ดังนั้น ทุกคนจึงควรพิจารณาดูใจตนเอง ให้เห็นความปรารถนาต้องการที่แท้จริงว่าต้องการอย่างไร ต้องการเป็นคนฉลาด มีปัญญา มีเหตุผล ก็ต้องประพฤติคือคิดพูดทำแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุผล ถูกต้องด้วยเหตุผล ต้องการเป็นคนดีก็ต้องประพฤติดี ให้พร้อมทั้งกายวาจาใจให้สม่ำเสมอ การคิดดีพูดดีทำดีเพียงครั้งคราวหาอาจทำตนให้เป็นคนดีได้ไม่ หาอาจเป็นการประพฤติดีที่ฝึกตนไม่.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ แปลความว่า "ผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อ ไม่สำคัญตนว่าเสมอเขา ว่าดีกว่าเขา ว่าต่ำกว่าเขา ในโลก ผู้นั้นชื่อว่าไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น."

ผู้วางเฉยดังกล่าวนี้คือผู้มีอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย เป็นผู้พอ พอใจในสภาพของตน ไม่ดิ้นรนเพื่อให้ตนสูงขึ้น ไม่เห่อเหิมว่าตนสูงแล้ว เมื่อความไม่ยินดียินร้ายมีอยู่ ท่านจึงกล่าวว่า ผู้วางเฉยดังกล่าวเป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น.

ความพอใจในสภาพของตนจึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ความพอใจนั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือความพอ ผู้ที่มีความพอแล้วย่อมมีความพอใจในฐานะและภาวะของตน จนกระทั่งไม่เห็นความสำคัญที่ต้องนำตนไปเปรียบกับผู้อื่น ผู้อื่นจะสูงจะต่ำจะดีไม่ดีอย่างไร ? ผู้ที่มีความพอแล้วย่อมไม่นำตนไปเปรียบ ย่อมไม่เกิดความรู้สึกเห่อเหิมว่าคนอื่นต่ำกว่า คนสูงกว่า ไม่ดิ้นรนทะเยอทะยานที่จะยกฐานะของตนให้สูงกว่าเดิมเพราะเห็นว่าผู้อื่นสูงกว่าตนต่ำกว่า.

ผู้ที่ดูถูกผู้อื่นก็ตาม ผู้ที่นิยมชมชื่นผู้อื่นก็ตาม ล้วนเป็นผู้ไม่อยู่ในความหมายของคำว่าผู้วางเฉย เป็นผู้ขาดสติ เพราะผู้วางเฉยเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ เป็นผู้ไม่ดูถูกผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าผู้อื่นต่ำต้อยกว่าตน ไม่เห็นว่าตนสูงกว่าผู้อื่น ผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อ ย่อมไม่ตื่นเต้นนิยมยกย่องผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าผู้อื่นจะสูงกว่าตน ไม่เห็นว่าตนต่ำกว่าผู้อื่น.

ความยินดียินร้ายของผู้ไม่วางเฉยเกิดได้ทุกเมื่อ ตรงกันข้าม ความไม่ยินดียินร้ายย่อมมีอยู่ทุกเมื่อในผู้วางเฉย เพราะการวางเฉยก็แสดงชัดแล้วว่าหมายถึงความสงบเฉย ไม่หวั่นไหว ไม่มีทั้งฟูขึ้นและแฟบลงไปตามอำนาจของอารมณ์คือความยินดียินร้าย.

ความสำคัญตนว่าเสมอเขานั้นได้เป็นสองนัย คือสำคัญตนว่าเสมอกับผู้ที่ต่ำต้อย เมื่อความสำคัญตนนี้เกิดขึ้นก็ต้องมีความน้อยเนื้อต่ำใจ ความแฟบลงของใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่าตนต่ำกว่าผู้มีฐานะภาวะสูง นี้เป็นนัยหนึ่งของความสำคัญตนว่าเสมอเขา. ความสำคัญตนว่าเสมอเขาอีกนัยหนึ่งก็คือสำคัญตนว่าเสมอกับผู้ที่สูงด้วยภาวะและฐานะ เมื่อความสำคัญตนเช่นนี้เกิดขึ้นก็ต้องมีความลำพองใจยกตนข่มท่าน มีความฟูขึ้นของจิตใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่าตนสูงกว่าผู้ที่มีฐานะต่ำต้อย.

ความไม่วางเฉย ไม่มีสติทุกเมื่อ จึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลสเครื่องฟูขึ้น เพราะความไม่วางเฉยนั้นเป็นทางให้เกิดความสำคัญตนสามประการดังกล่าว คือสำคัญว่าเสมอเขา ว่าดีกว่าเขา ว่าต่ำกว่าเขา ความสำคัญทั้งสามมีแต่โทษสถานเดียว ไม่มีคุณอย่างใด ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น. สำคัญว่าเสมอเขาก็เป็นไปได้ที่จะให้เกิดทั้งความฟูขึ้นและแฟบลงของของจิตใจ แล้วแต่ว่าจะสำคัญตนว่าเสมอกับบุคคลจำพวกใด ที่ต่ำหรือที่สูง, สำคัญว่าดีกว่าเขาก็จะให้เกิดความฟูขึ้นเพราะเกิดความลำพองใจต่าง ๆ, สำคัญว่าต่ำกว่าเขาก็จะให้เกิดความแฟบลง เพราะเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจต่าง ๆ. เมื่อสำคัญว่าดีกว่าเขาก็จะเกิดความรู้สึกดูถูกเหยียบย่ำ เมื่อสำคัญว่าต่ำกว่าเขาก็จะเกิดดิ้นรน เพื่อให้เสมอเขาหรือดีกว่าเขา. ทั้งหมดเป็นความฟุ้งเป็นความวุ่นทั้งสิ้น ไม่เป็นความสงบสุขแต่อย่างใด จึงควรอบรมความวางเฉยให้มาก พยายามตัดความรู้สึกสำคัญตนดังกล่าวให้สิ้น จะได้รับความสงบสุขยิ่งนัก.

# ธัมมะประทับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ผู้มีตนฝึกดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้ยาก."

เมื่อได้ฟังพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ คงจะมีหลายคนคิดถึงคำกล่าวที่ว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน และเมื่อคิดถึงว่าตนเป็นที่พึ่งของตนแล้วก็ย่อมจะเข้าใจพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกมากล่าวข้างต้นชัดเจน เมื่อรับรู้รับเชื่อแล้วว่าตนเป็นที่พึ่งของตน ก็จะต้องเข้าใจได้ไม่ยากว่าตนที่ฝึกแล้วดี หรือตนที่เป็นคนดี ย่อมเป็นที่พึ่งที่ดีของตนเอง.

อันที่พึ่งที่ดีนั้น ผู้ไม่ยอมรับรู้ว่าคือตัวเอง ก็ยังต้องพยายามแสวงหาอยู่ กล่าวได้ว่าทุกคนปรารถนาจะมีที่พึ่งโดยเฉพาะที่พึ่งที่ดี แต่โดยมากพากันไปคิดว่าจะพึ่งคนนั้นคนนี้ที่มีบุญมีวาสนา มีอำนาจราชศักดิ์ยิ่งใหญ่ในวงการนั้นวงการนี้ เพื่อว่าตนจะได้มีความสวัสดีมีความปลอดโปร่งเมื่อต้องเข้าไปเกี่ยวข้องพัวพันกับวงการหนึ่งวงการใดดังกล่าว ความคิดนี้ทำให้คนเป็นอันมากพากันเข้าไปห้อมล้อมผู้มีอำนาจวาสนา เกิดการกีดกันแก่งแย่งกันขึ้นอยู่เนือง ๆ และบางทีที่การเข้าไปห้อมล้อมก็เป็นการเข้าไปผิดคนผิดที่ คิดนึกว่าเป็นคนที่ดีเป็นที่ที่ดีแต่ก็หาได้เป็นจริงเช่นนั้นไม่ กลับกลายเป็นไปห้อมล้อมคนไม่ดีไปสู่ที่ไม่ดี ก่อให้เกิดความวุ่นวายยุ่งยากตามมาได้ต่าง ๆ นี่ก็เป็นเพราะแสวงหาที่พึ่งภายนอก จึงเป็นอันแน่นอนว่าที่พึ่งภายนอกนั้นไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป จะเหมาะสมกับตนเสมอไป จะช่วยตน เป็นที่พึ่งของตนได้จริงเสมอไป ที่พึ่งที่สำคัญให้คุณแน่แท้คือตนเองของทุกคนที่ฝึกดีแล้วนั่นแหละ.

ขอให้พิจารณาความจริงนี้ให้เห็นให้ชัดเจน เพื่อว่าจะได้สามารถหาที่พึ่งให้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ไม่หลงผิด ทำตนของตนเองนี้แหละให้เป็นที่พึ่งแก่ตนเอง แล้วที่พึ่งภายนอกย่อมมีมาเองได้อย่างแน่นอน ถ้าตนเองไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนได้แล้ว ย่อมเป็นไปได้ยากที่จะได้ที่พึ่งภายนอกที่ดี.

ที่เห็นง่าย ๆ ว่าตนเองที่ดีจักเป็นที่พึ่งที่ดีได้ก็คือ ถ้าคนไม่ฝึกตนให้เป็นคนดีแล้ว ใครอื่นไหนเล่าจะสนใจมาให้ความช่วยเหลือมายอมเป็นที่พึ่ง คนดีนั้นจะให้ใครพึ่งย่อมต้องพิจารณาเห็นความเหมาะความควรก่อนเสมอ คนดีมีปัญญาจะไม่ยอมตนเป็นที่พึ่งของใครอย่างไม่พินิจพิจารณา ยกตัวอย่างที่ง่ายที่สุดก็เช่น ผู้ที่ต้องการจะเป็นครูสอนหนังสือ ถ้าไม่ทำตนให้มีความรู้ความดีก่อนแล้ว จะไปพึ่งพาอาศัยใครที่ใหญ่โตในวงการศึกษาเพียงใดก็ย่อมไม่ได้รับความสำเร็จ คือคนไม่มีความรู้ก็จะเป็นครูไม่ได้ จะไปพึ่งใครที่ไหนมาจับใส่เข้าไปในโรงเรียนหนึ่งโรงเรียนใดก็ไม่ได้ นี่คือข้อพิสูจน์ที่ง่ายที่สุดว่าตนเองนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตน.

ผู้ที่ฝึกตนให้ดีแล้ว ย่อมเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ใครรู้ใครเห็นย่อมยินดีจะให้ความอุปการะจะช่วยเหลือ ความขัดข้องย่อมไม่ค่อยมีแก่ผู้มีตนฝึกดีแล้ว ความดีนี้มีอานุภาพยิ่งใหญ่ จึงไม่ควรประมาทความดี ควรทำความดีไว้ให้เสมอ ให้มาก ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ มีโอกาสใด มีช่องทางใด ที่จะทำความดีได้ พึงอย่าละเลยโอกาสนั้น พึงอย่าละเลยช่องทางนั้น แต่พึงรีบทำในทันที ฝึกตนให้ดีได้เพียงไรจะเห็นด้วยตนเองว่าได้มีที่พึ่งที่ดีเพียงนั้น ไม่ต้องว้าเหว่ไม่ต้องเกรงกลัวว่าจะมีอุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้นได้ในชีวิต.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ผู้ใดรักษาตนได้ ภายนอกของผู้นั้นก็เป็นอันรักษาด้วย."

ความหมายอีกชั้นหนึ่งของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ก็คือ ผู้ใดรักษาตนได้ ผู้อื่นทั้งหลายก็จะรักษาผู้นั้นด้วย ฟังความหมายข้อนี้แล้วน่าจะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่รู้ตัวว่าตนสามารถรักษาตนได้แล้ว เพราะย่อมรู้สึกได้ว่าจะไม่อาจมีเภทภัยมาเกิดแก่ตนได้ แต่การจะรักษาตนได้นั้นเป็นปัญหาสำคัญ เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ง่าย ต้องมีสติมีความตั้งใจจริงจึงจะสามารถทำได้ ดังนั้นแม้คิดว่าต้องการจะมีความสวัสดีในชีวิตก็ต้องพยายามรักษาตนให้ได้.

ผู้ที่รักษาตนได้คือผู้ที่มีความดี ที่กล่าวว่ารักษาตนได้นั้นพูดให้ยาวไปคือมีความดีรักษาตนอยู่นั่นเอง ไม่ได้หมายความอย่างอื่น ไม่มีผู้ใดจะสามารถรักษาตนได้ถ้าไม่มีความดี ไม่ได้ทำความดีอย่างเพียงพอ ธรรมแลยอมรักษาผู้ประพฤติธรรม นั่นก็คือผู้ประพฤติดีย่อมมีความดีรักษา ย่อมเป็นผู้ที่รักษาตนได้ ดังนั้นสิ่งที่ต้องทำที่เป็นความสำคัญสำหรับทุกคนคือความดี.

ทุกคนต้องการความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความปลอดภัย ทุกคนจะบรรลุถึงความมุ่งมาดปรารถนาได้ก็ต่อเมื่อทำความดี จุดมุ่งหมายสูงเพียงใดก็ยิ่งต้องทำความดีขึ้นเพียงนั้น คือถ้าอยากมีความสุขมากก็ต้องทำความดีมาก ไม่เช่นนั้นก็จะไม่เกิดผลดังที่ต้องการ ความดีนั้นเปรียบได้เหมือนแก้วสารพัดนึก ความจริงเป็นเช่นนี้ แต่แม้ไม่พิจารณาให้ลึกซึ้งก็ยากจะเห็นความจริงนี้ได้ บรรดาผู้ไม่ทำความดีทั้งหลาย เช่น เป็นคนหลอกลวง คดโกงต่าง ๆ เป็นต้น แล้วได้ผลเป็นทรัพย์สินเงินทองยศฐาน์บรรดาศักดิ์ เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้คน

เป็นอันมากเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เช่นเห็นว่าความคดโกงเป็นทางให้ได้มาซึ่งสิ่งพึงปรารถนา แล้วก็พอใจที่จะประพฤติตนเป็นคนโกง คนโดยมากเห็นผิดเพราะไม่พิจารณาให้ลึกซึ้งเพียงพอ ที่ว่ากันว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดี นั้นก็เพราะเหตุผลเดียวกันนี้ คือพิจารณาไม่ลึกซึ้ง ดูแต่เพียงผิวเผิน คิดแต่เพียงผิวเผิน.

ดูเพียงผิวเผิน คิดเพียงผิวเผิน ก็คือดูแต่เพียงทรัพย์สินหรือลาภยศที่ได้มาจากการทำไม่ดีเช่นลักขโมยคดโกงเขาเท่านั้น ไม่ได้ดูถึงความรู้สึกหรือจิตใจของผู้ได้ลาภได้ยศมาด้วยการทำไม่ดีไม่ชอบทั้งหลาย ถ้าดูให้ถึงจิตใจ คือดูให้ลึกซึ้งเพียงพอ ก็จะเห็นว่าจิตใจของผู้ได้ลาภได้ยศนั้นไม่มีความสุข, อันการทำผิดทำชั่วนั้นไม่ว่ามากน้อยหนักเบาเพียงไร แม้ผู้ใดอื่นจะไม่รู้ไม่เห็นแต่ตัวเองต้องรู้ต้องเห็น ต้องรู้สึกในความผิดความไม่ดีของตนอย่างแน่นอน ความรู้สึกนั่นแหละที่เป็นเครื่องทำไม่ให้เป็นสุข, ตรงกันข้ามกับผู้ทำความดีความชอบทั้งหลาย เพราะบุคคลประเภทหลังนี้แม้จะขาดลาภขาดยศ แต่ก็มีความสงบสุขของจิตใจที่มีค่าสูงกว่าลาภยศที่ได้มาโดยไม่ชอบ ที่อาจนำอาญาบ้านเมืองให้ติดตามมาได้ เรียกว่าผู้ทำความไม่ดีไม่ชอบไม่สุจริตทั้งหลายเป็นผู้รักษาตนไม่ได้ ผู้อื่นทั้งหลายก็ไม่ช่วยรักษาด้วย ผลย่อมเป็นความไม่สวัสดีทั้งทางกายและทางใจ คือใจก็วุ่นวายไม่สงบสุข กายก็อาจไปสู่ที่ชั่วที่เดือดร้อนได้ในวันหนึ่งอย่างแน่นอน.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี."

พุทธศาสนสุภาษิตบทนี้เตือนใจด้วยคำอันไพเราะยิ่งนัก ควรยิ่งนักที่จะได้รับความสนใจอย่างยิ่ง ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี ขอให้ทบทวนคำเตือนนี้ให้เสมอ แล้วจะรู้สึกว่าเป็นคำเตือนที่สุภาพ อ่อนโยนและไพเราะลึกซึ้ง เมื่อทบทวนคำเตือนนี้แล้วก็น่าจะนึกเลยไปว่าผู้กล่าวคำเตือนได้เช่นนี้ต้องมีความปรารถนาดีอย่างที่สุดต่อเราทุกคน จึงควรเคารพท่าน ให้ความสนใจ และปฏิบัติให้เป็นไปตามคำของท่าน เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณและน้ำใจที่งดงามของท่านซึ่งมีต่อเราทั้งหลาย.

มีใครบ้างหรือที่ไม่รู้ว่าตนเป็นที่รัก ต้องไม่มีเป็นอันขาด ต้องทุกคนทีเดียวที่รู้ว่าตนเป็นที่รัก แต่ไม่มากคนนักที่รู้เลยไปถึงว่าเมื่อรู้ว่าตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี และแม้จะรู้เลยไปถึงท่อนหลังของคำเตือนนี้ ก็มักจะปฏิบัติไม่ถูก คือไม่ได้รักษาตนให้ดีจริง เป็นเพียงแต่คิดว่าได้รักษาตนดีแล้วทั้ง ๆ ที่ความจริงนั้นเป็นการทำลายตนเสียด้วยซ้ำ มีปรากฏให้เห็นเป็นอันมากในทุกวันนี้ ผู้ที่เห็นแก่ตัว มุ่งลาภผลให้เกิดแก่ตัวโดยไม่คำนึงให้รอบคอบ แม้จะบังเอิญเกิดลาภเกิดผล ได้ลาภได้ผล ก็ไม่หมายความว่าจะเป็นการได้ลาภได้ผลที่ดียั่งยืนสืบไป ผลไม่ดีย่อมเกิดตามมาได้อย่างแน่นอนจากความไม่พิจารณาให้รอบคอบนั้น แม้จะเป็นการเริ่มต้นที่เจ้าตัวคิดว่าทำเพื่อตัวเอง เพราะมีความรักตัวเองอย่างยิ่ง.

การรักษาตัวเองของผู้ที่รักตนเองนั้น มีความหมายถูกต้องอยู่ที่ว่า ต้องรักษาตนเองให้เป็นคนที่ดี จะได้ลาภได้ยศได้สรรเสริญหรือไม่อย่าถือว่าสำคัญ แต่สำคัญที่ต้องรักษาให้ดีให้ได้ คิดอย่างไร พูดอย่างไร ทำอย่างไร ก็ตามที่จะให้เป็นความดีขึ้นมาแล้ว

ต้องทำอย่างนั้น มุ่งความดีเป็นสำคัญ มุ่งให้ตนมีความดีเป็นสำคัญ นั่นแหละที่กล่าวว่าเป็นการรักษาตนให้ดี มีความดีแล้ว รักษาความดีนั้นไว้ได้ ส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น นั่นแหละสำคัญ นั่นแหละเป็นการรักษาตนให้ดีที่ถูกต้อง ที่จะให้คุณสถานเดียว ไม่มีให้โทษแต่อย่างใดเลย.

คนจะเป็นคนดีได้ต้องสำคัญที่มีจิตใจดีก่อน เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ รักษาใจให้ดีได้เพียงไรก็เรียกว่ารักษาตัวให้ดีได้เพียงนั้น. ใจที่เต็มไปด้วยความโลภความโกรธความหลงมากเพียงไร ตนที่มีใจนั้นครองอยู่ก็จะเป็นตนที่ดีไม่ได้เพียงนั้น. ความรักตนของผู้มีใจเช่นนั้นย่อมไม่เป็นความรักที่ถูกแท้ ไม่นำให้เกิดผลดีแก่ตนอย่างไร. ทำใจให้ลดความโลภความโกรธความหลงได้มากเพียงไร แม้จะไม่รู้สึกว่ารักตน แต่นั่นก็เป็นความรักตน เป็นการสามารถรักษาตนได้มากเพียงนั้น.

ความโลภความโกรธความหลงนี้สำคัญที่สุด รักษาไว้ในใจตนเพียงใดก็เท่ากับมีศัตรูผู้ทำลายอยู่ใกล้ตนเพียงนั้น รักษาตนให้ดีไม่ได้เพียงนั้น. ทำลายความโลภความโกรธความหลงได้เพียงใดก็เท่ากับทำลายศัตรูได้เพียงนั้น รักษาตนได้ดีเพียงนั้น. สรุปแล้วก็คือความโลภความโกรธความหลงนั่นแหละเป็นความสำคัญ จะทำให้เราดีหรือเราชั่วก็ที่กิเลสสามกองนี้นั่นเอง ฉะนั้นอย่าปล่อยกิเลสสามกองนี้ให้เป็นไปตามอำเภอใจ ต้องตั้งใจควบคุมให้อยู่ในอำนาจ ต้องพยายามทำลายให้หมดสิ้นไปให้จงได้ ตั้งใจทำให้จริงจัง แล้วจะได้ผล เป็นการรักษาตนให้ดีสมกับที่ตนเป็นที่รักของเรา.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พระพุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "เมื่อจิตเศร้าหมองแล้วทุคติเป็นอันหวังได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้วสุคติเป็นอันหวังได้."

จิตใจนั้นเป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติทุกอย่าง จะคิดจะพูดจะทำเป็นไปตามอำนาจของจิตใจทั้งสิ้น ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ. คติหมายถึงทางไป เมื่อจิตใจเป็นอย่างไร คติคือทางไปหรือการไปก็จะเป็นอย่างนั้น เช่นจิตใจเป็นอย่างไรก็จะคิดจะพูดจะทำไปอย่างนั้น ที่ว่าจะทำไปอย่างนั้นก็มีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้นว่า จะเดินไปหรือจะไปถึงที่อย่างเดียวกับที่จิตใจเป็นนั่นเอง จิตใจไม่ดีก็จะเดินไปถึงที่ไม่ดีเช่นเดียวกับจิตใจ จิตใจดีก็จะเดินไปถึงที่ดีเช่นเดียวกับจิตใจ ที่ท่านว่าเมื่อจิตใจเศร้าหมองทุคติเป็นอันหวังได้ก็มีความหมายดังกล่าวแล้วนั่นเอง หรือที่ท่านว่าเมื่อจิตใจไม่เศร้าหมองสุคติก็เป็นอันหวังได้ก็มีความหมายดังกล่าวแล้วเช่นกัน.

สุคติหรือทุคตินั้นไม่ได้มีแต่เพียงในภพชาติข้างหน้าอย่างที่เข้าใจกัน ในภพชาติปัจจุบันนี้ก็มีสุคติและทุคติ คตินั้นจะเกิดพร้อมกับภาวะของจิตใจ จิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใสทุคติก็เกิดขึ้นแล้วพร้อมกัน จิตใจไม่เศร้าหมองแต่ผ่องใสสุคติก็เกิดขึ้นแล้วพร้อมกัน ในปัจจุบันนั่นเอง แต่แม้เกิดสิ้นชีวิตลงในขณะนั้น สุคติหรือทุคติปัจจุบันก็จะกลายเป็นเรื่องของภพชาติข้างหน้าได้ คือจะไปสู่ที่ที่ดีก็ได้ที่ไม่ดีก็ได้ในภพชาติข้างหน้า.

สุคติหรือทุคติเกี่ยวข้องกับจิตใจที่ไม่เศร้าหมองหรือเศร้าหมอง ก็เพราะความเศร้าหมองไม่เศร้าหมองของใจเกี่ยวกับการคิดพูดทำทุกอย่าง ใจที่ไม่เศร้าหมองจะทำให้คิดดีพูดดีทำดี ซึ่งเป็นสุคติโดยตรง ใจที่เศร้าหมองจะทำให้คิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี ซึ่งเป็นทุคติโดยตรง

ผู้มีจิตใจเศร้าหมองด้วยอำนาจของกิเลสเหตุแห่งความมืดมิดของปัญญา ย่อมแย้งว่า การทำดีเพียงคนเดียวในหมู่คนทำไม่ดีจำนวนมากย่อมเป็นเหตุแห่งความไม่ปลอดภัย ย่อมเป็นที่รังเกียจของคนหมู่ใหญ่ ความเห็นนี้เป็นเหตุให้ทำความไม่ดีที่ยังใจให้เศร้าหมองยิ่งขึ้น. ส่วนผู้มีจิตใจผ่องใสด้วยความบางเบาของกิเลส ย่อมเห็นถูกตรงตามความจริงแท้ว่าความดีเป็นความสำคัญ เป็นสิ่งจำเป็นต้องมีต้องทำ ทั้งขณะเมื่ออยู่ในหมู่คนดีหรือคนชั่ว และขณะเมื่ออยู่ตามลำพัง คือไม่ว่าจะอยู่ที่ใดเมื่อใดกับผู้ใดจำเป็นต้องทำความดี คือต้องคิดดีพูดดีทำดี ความดีเป็นเครื่องรักษาได้จริง เป็นเครื่องยังให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองที่มั่นคงยั่งยืน.

ผู้ที่คิดว่าทุกวันนี้คนทำดีอยู่ในสังคมส่วนใหญ่ไม่ได้ เพราะเขาทำความไม่ดีกันอยู่ เขาจะไม่ต้อนรับไว้เป็นหมู่เป็นพวก ผู้ที่คิดเช่นนี้น่าจะย้อนคิดไปอีกทางหนึ่งว่า แม้จะทำความไม่ดีตามสังคมคนไม่ดี แต่วันหนึ่งเมื่อได้พบสังคมคนดี ก็จะต้องถูกรังเกียจจนได้ เพราะก็ทำนองเดียวกับคนชั่วรังเกียจคนดี คนดีก็รังเกียจคนชั่ว ทุกคนจึงจะน่าใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความชอบความถูกให้ชัดแจ้ง ว่าตนปรารถนาจะเป็นคนไม่ดีที่คนดียังเกียจ หรือปรารถนาจะเป็นคนดีที่คนไม่ดีรังเกียจ คือปรารถนาจะเข้าสังคมคนไม่ดีไม่ได้ หรือปรารถนาจะเข้าสังคมคนดีไม่ได้ พิจารณาให้เห็นความจริงใจของตน และพิจารณาให้เกิดความเห็นชอบว่าวันหนึ่งจะต้องถึงเวลาที่จะได้พบสังคมของคนดี เมื่อถึงเวลานั้นตนจะเป็นที่ต้อนรับของคนดี จะไม่ดีกว่าตนจะถูกคนดีรังเกียจหรือ อย่าคิดว่าขณะนี้คนไม่ดีในหมู่ของตนมีมาก ตนทำไม่ดีไปก่อนดีกว่า เมื่อได้เข้าไปอยู่ในสังคมของคนดีจึงค่อยทิ้งความไม่ดี แล้วทำความดีเพื่อให้เข้าสังคมนั้นได้ ความคิดเช่นนี้ผิด เป็นไปไม่ได้ คติคือทางของคนดีกับคนไม่ดีแยกกันอย่างไม่มีทาง รวมกันได้แน่นอน.

## ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ แปลความว่า "บัณฑิตพึงทำตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองจิต."

บัณฑิต หมายถึงคนดี ปราชญ์ ผู้มีปัญญา ความหมายทั้งสามนี้รวมเป็นคุณสมบัติของผู้ใด ผู้นั้นกล่าวได้ว่าเป็นบัณฑิต บัณฑิตในทางพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงผู้ได้ปริญญาอย่างที่ทางโลกหมายกัน แต่บัณฑิตที่มีปริญญาทางโลกแม้มีคุณสมบัติดังกล่าวก็อาจเป็นบัณฑิตในทางพุทธศาสนาได้ ส่วนผู้มีคุณสมบัติดังกล่าวแม้ไม่เป็นบัณฑิตที่มีปริญญาในทางโลกก็เป็นบัณฑิตในทางพระศาสนาได้.

บัณฑิตในทางพระพุทธศาสนานั้นแม้จะไม่มีความรู้ขนาดจะสามารถมีปริญญาทางโลกได้ แต่ก็เหมือนมีปริญญาทางธรรม คือมีความรู้สูงในทางธรรม ความรู้ที่จะนับว่าสูงในทางธรรม ต้องเป็นความรู้ที่จะสามารถพาตนให้พ้นจากความสกปรกเศร้าหมองของกิเลสทั้งหลายได้ คือจิตใจของบัณฑิตทางธรรมต้องบริสุทธิ์สมควร ไม่เป็นพิษเป็นภัยทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น แต่เป็นความสุขความเย็นทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น บัณฑิตในทางธรรมมีอยู่ที่ใดย่อมยังที่นั้นให้เย็น ให้เป็นสุข.

บัณฑิตพึงทำตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองจิต ก็หมายถึงว่าคนดี คนมีปัญญาพึงพยายามทำความเศร้าหมองจิตให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป ความเศร้าหมองของจิตนั้นคือกิเลสสามกอง คือโลภะหรือราคะคือความโลภ โทสะคือความโกรธ และโมหะคือความหลง ผู้มีกิเลสสามกองคือความโลภความโกรธความหลงมากเพียงไร ความเศร้าหมองจิตจักมีมากเพียงนั้น ความเศร้าหมองจิตมีน้อยเพียงไร ความทุกข์ร้อนของจิตจักมีน้อยเพียงนั้น ทุกคนไม่ต้องการมีความทุกข์ใจไม่ต้องการมีความร้อนใจ ไม่เพียงแต่บัณฑิตคือคนดีคนมีปัญญาเท่านั้นที่ไม่

ต้องการความทุกข์ใจความร้อนใจ แต่ไม่ทุกคนไปที่รู้ว่าความทุกข์ความร้อนนั้นเกิดจากกิเลสในใจตน คือเกิดจากความเศร้าหมองจิตนั่นเอง ดังนั้นจึงแทนที่ทุกคนจะแก้ความทุกข์ความร้อนใจของตน ด้วยการทำตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองจิต กลับเพิ่มเครื่องเศร้าหมองจิตให้มากขึ้น ด้วยการคิดเครื่องแก้ทุกข์แก้ร้อนอย่างไม่ถูกวิธี แต่บัณฑิตคนดีคนฉลาดมีปัญญารู้ว่าความทุกข์ความร้อนของจิตมีวิธีแก้เพียงวิธีเดียว คือลดเครื่องเศร้าหมอง อันได้แก่ความโลภความโกรธความหลง ให้น้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป แก้ตนเอง แก้ที่ใจตนเอง นั่นแหละคือการทำตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองจิต, การไปมุ่งแก้ผู้อื่น นั่นแหละคือการไม่ทำตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองจิต ทั้งยังเป็นการไปพยายามทำจิตของผู้อื่นให้ผ่องแผ้วอีกด้วย ซึ่งเป็นไปไม่ได้ที่จะเกิดผลดังใจปรารถนา ดังนั้นเมื่อไม่เป็นไปดังปรารถนาต้องการ ความขุ่นมัวของจิตตนเองก็ย่อมทวีขึ้น บัณฑิตผู้มีปัญญาจักไม่ทำเช่นนี้ เพราะปัญญาจักเป็นเครื่องบอกให้รู้ว่าการทำเช่นนั้นไม่ถูกวิธี นอกจากจะไม่ช่วยให้จิตผ่องแผ้วขึ้นแล้ว ยังจักทำให้จิตเศร้าหมองยิ่งขึ้น.

แม้ปรารถนาจะเป็นบัณฑิตผู้มีปัญญา ก็พึงพิงและพึงปฏิบัติตามพุทธศาสนสุภาษิตที่นำมายกไว้เบื้องต้น ที่หมายความว่าบัณฑิตพึงทำตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองจิต คือทำตนให้มีจิตใจบางเบาจากโลภโกรธหลงนั้นเอง.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ถ้าพร่ำสอนผู้อื่นฉันใด ก็ควรทำตนฉันนั้น."

ความหมายตรงไปตรงมาก็คือต้องทำตัวของตัวเองให้เหมือนกับที่สอนให้ผู้อื่นทำ ไม่ใช่ว่าสอนให้ผู้อื่นคิดดีพูดดีทำดี แต่ตัวเองกลับคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี ทำนองเดียวกับที่ว่าเห็นคนอื่นทำไม่ดีตำหนิติเตียน แต่ตัวเองทำไม่ดีไม่ตำหนิติเตียนตนเอง ไม่แก้ไขตนเอง. คนจำนวนหนึ่ง ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าคนจำนวนมาก เห็นข้อบกพร่องของผู้อื่น แต่ไม่เห็นข้อบกพร่องของตน จึงมุ่งแต่จะแก้ผู้อื่นให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ตัวเองไม่ได้ทำอย่างที่สอนเขา กลับทำไปตามที่พอใจจะทำ เช่นนี้จึงยากจะหาคนดีได้.

เมื่อต่างคนต่างมัวไปสอนคนอื่น ไม่สอนตนเองให้ทำอย่างที่สอนเขา แล้วจะหาผู้ใดเล่าที่ปฏิบัติดีได้ เพราะอันที่จริงทุกคนมีความคิดดีร่วมกันอยู่อย่างหนึ่ง คืออยากจะเห็นคนอื่นทั้งหมดคิดดีพูดดีทำดี จึงพยายามเพ่งเล็งหาความผิดพลาดบกพร่องของคนอื่น แล้วก็พยายามพร่ำสอน ให้คนนั้นทำอย่างนั้น ให้คนนี้ทำอย่างนี้ แต่ตัวเองหาได้ทำไม่ ผู้ที่ได้รับคำสอนก็เหมือนกัน มุ่งจะเป็นผู้สอน ไม่ได้มุ่งจะรับคำสอน ดังนั้นจึงหาผู้รับคำสอนยาก. เมื่อเป็นเช่นนี้คำสอนทั้งหลายที่ล้วนแต่เป็นคำสอนให้ดีทั้งนั้น จึงยากจะหาผู้ปฏิบัติตาม ต่างคนต่างก็เป็นผู้สอนฝ่ายเดียว สอนคนอื่นเท่านั้น ไม่สอนตัวเอง เมื่อไม่สอนตัวเองก็ไม่ได้ทำตนเช่นที่สอนเขา ผลดีจะเกิดได้อย่างไร เกิดแก่ผู้ใดก็ไม่ได้ทั้งสิ้น นอกจากผู้รับคำสอนจะมีปัญญา เป็นบัณฑิต คือยอมรับฟังคำแนะนำที่ดีของคนทุกคน ไม่เลือกว่าคนนั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดี เมื่อคำสอนของเขาเป็นคำสอนที่ดีแล้วก็ยินดีรับไว้ นั่นคือผู้รับที่เป็นบัณฑิต เป็นผู้มีปัญญา รู้จักถือเอาประโยชน์ได้แม้จากคนที่ไม่ดี.

ดังกล่าวแล้วแทบทุกคนยินดีจะสอนผู้อื่นให้เป็นคนดี พยายามกันนักหนาที่จะตำหนิติเตียนแก้ไขขัดเกลาเพื่อให้คนอื่นเป็นคนดีให้ได้ ความพยายามถึงเช่นนั้นแม้พยายามทำกับตนก็จักได้ผลดีอย่างยิ่งแก่ตนเอง และย่อมจักเป็นผลดีอย่างยิ่งแก่ผู้อื่นได้ด้วย ถ้าคิดจะสอนผู้อื่นก็น่าจะสอนด้วยการทำตนเป็นแบบอย่าง เพราะจะได้ประโยชน์ถึงสองต่อ คือตนเองก็จะเป็นคนดี ทั้งยังจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามด้วย.

น่าจะเริ่มต้นแก้ผู้อื่นด้วยวิธีใหม่ คือไม่เพียงแต่ใช้วาจาตำหนิติชมเท่านั้น แต่ควรทำตนให้เป็นเช่นที่ต้องการสอนผู้อื่นด้วย ให้การทำตนนั่นแหละเป็นคำสอนไปพร้อมกัน เมื่อเห็นใครทำอะไรไม่ถูกต้องงดงามอย่างไร ก่อนจะสอนเขาให้ย้อนดูตัวเอง ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า การประพฤติปฏิบัติของตนนั้น ถูกต้องงดงามเหมือนที่ต้องการสอนผู้อื่นหรือไม่ ถ้าเห็นว่าเป็นเช่นนั้นแล้วก็เป็นอันว่าพอใช้ได้ พอเป็นผู้มีความเหมาะสมที่จะสั่งสอนผู้อื่นได้. แต่ถ้าย้อนดูตนเองแล้ว แม้ไม่เหมือนเช่นที่ต้องการสอนผู้อื่น ก็ต้องสอนตนเองเสียก่อน ให้เป็นไปอย่างที่กำลังคิดอยากสอนผู้อื่น สอนตนเองได้ผล คือตนเองทำได้แล้วนั่นแหละจึงค่อยสอนผู้อื่นต่อไป และแม้จะไม่เอ่ยปากสอนเป็นวาจา ความประพฤติปฏิบัติของตนก็เป็นการสอนไปแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย ทั้งยังจักให้ผลที่แน่นอนยิ่งกว่าสอนด้วยวาจาอีกด้วย.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "จงเตือนตนด้วยตนเอง."

ที่จริงความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ชัดเจนมาก และน่าจะมีผู้เคยได้ยินและจำไว้ได้ทั้งยังพูดกันติดปากอยู่เป็นอันมาก แต่อาจจะเป็นเพราะคุ้นเคยกับพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้มากไป จึงเกือบจะพากันละเลยไม่แลให้เห็นความสำคัญอย่างยิ่งของพุทธศาสนสุภาษิตนี้.

ที่ว่าพากันละเลยไม่แลเห็นความสำคัญก็เพราะมีสักกี่คนที่พยายามเตือนตนเอง โดยมากมุ่งไปเตือนผู้อื่น เห็นความบกพร่องผิดพลาดของผู้อื่น ไม่มองเห็นความบกพร่องผิดพลาดของตน จึงไม่ได้เตือนตัวเอง หรือแม้จะรู้ว่าตนผิดไปในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะยกโทษให้ตนเองด้วยเหตุผลที่เข้าข้างตนเองนานาประการ และก็ไม่เตือนตนเองให้รอบคอบระมัดระวังต่อไป จะเห็นได้จากการที่มักจะทำความผิดพลาดบกพร่องกันซ้ำแล้วซ้ำอีก นั่นก็เป็นเพราะไม่เตือนตนเองให้ระมัดระวัง.

ความจริงนั้น แม้ทุกคนจะมีผู้อื่นคอยเตือนอยู่ด้วยความมุ่งต่าง ๆ กัน คือด้วยความมุ่งดีจริงใจบ้าง ด้วยความมุ่งไม่ดีนักบ้าง แต่ไม่ว่าผู้อื่นจะเตือนด้วยเหตุผลใด ด้วยวิธีใด ก็ไม่เหมือนที่ทุกคนเตือนตนเอง ก็ผู้ใดเล่าจะรู้จักเราดีเท่ากับเรารู้จักตัวเอง ที่ลับมีที่แจ้งมี นี้เป็นสำคัญที่สุด ผู้อื่นไม่อาจล่วงรู้กรรมทั้งปวงของเราได้ดีเท่าเรารู้ของเราเอง ดังนั้นผู้อื่นใดเล่าจะเตือนเราได้ถูกต้องตามความเป็นจริง นอกจากตัวเราเอง.

ตัวเราเองนั้นย่อมรู้ดีว่ามีข้อบกพร่องตรงไหน เพียงใด แม้ในส่วนลี้ลับคือในจิตใจ ตนเองก็ย่อมรู้ ใจตนมีความไม่ดีอย่างไร คนอื่นที่ไหนเล่าจะรู้ได้ คนอื่นนั้นจะถูกหลอกให้เห็นผิดรู้ผิดเสียเป็นอันมาก แต่ตัวเองไม่มีการหลอกกันได้ ต้องรู้ต้องเห็นตามที่

เป็นจริง ผู้ที่รู้จริงเท่านั้นที่จะชี้จะบอกได้ถูกต้องว่าควรแก้ไขอย่างไร ผู้ที่รู้ไม่ถูกตามเป็นจริงจะบอกจะชี้ให้แก้ย่อมไม่ได้ หรือผู้ที่รู้จริงแต่จะกล้าพูดกล้าเตือนตามเป็นจริงก็ยาก ความเกรงใจย่อมต้องมี แต่ตัวเองไม่ต้องมีความเกรงใจตัวเอง จะคิดสอนตักเตือนตัวเองอย่างไรย่อมทำได้.

ผู้ที่รักตัวเอง ต้องทำตัวเองให้ดี มีอะไรไม่ดีในตัวต้องแก้ไขตกแต่งให้กลับเป็นดี ถ้าไม่ดีแต่ก็ยังปล่อยให้ไม่ดีต่อไป เช่นนี้ไม่เป็นการรักตัวเอง ที่จริงนั้นทุกเวลานาที เราต้องสำรวจตรวจดูตัวเองว่าคิด พูด ทำ ผิดพลาดบกพร่องเป็นความไม่ดีอย่างไรบ้าง ดูให้รู้ให้เห็นแล้วตั้งใจแก้ไขให้กลับกลายเป็นดีเสียให้ได้โดยเร็ว การคิด การพูด การทำ ของทุกคนล้วนยังไม่ดีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารักตัวเองจริงต้องแลเห็น ต้องแก้ได้ เตือนตัวเองให้เหมือนกับที่เมื่อเห็นผู้อื่นทำไม่ดีแล้วอยากเตือน วันหนึ่ง ๆ เมื่อพบผ่านใครต่อใคร ทุกคนคงเคยอยากจะเตือนอย่างนั้นอย่างนี้ บางทีก็ได้เตือน บางทีก็ไม่ได้เตือน บางทีก็เตือนไม่ได้ ส่วนมากนั้นเป็นเพราะไม่รู้จักจึงไม่เตือน เมื่อเกิดความรู้สึกอยากจะเตือนคนอื่น ขอให้เตือนตนเอง อย่าทำเช่นที่ไม่อยากเห็นผู้อื่นทำ เขาพูดไม่เพราะ เขาทำไม่ดี เราพูดอย่างนั้นก็ไม่เพราะ ทำอย่างนั้นก็ไม่ดี ต้องแก้ โดยเฉพาะความคิดซึ่งเป็นสิ่งพ้นความรู้เห็นของผู้อื่นเราต้องควบคุมให้มากเพราะเรารู้เราเห็นความคิดของเราดีแต่เพียงผู้เดียว อย่าปล่อยให้พ้นไปจากการตำหนิติเตียนของตนเองเลยเป็นอันขาด ใครที่ไหนก็ช่วยเราให้ดีไม่ได้ เราจะดีได้ก็ด้วยการเตือนตนเองให้ดีให้ได้เท่านั้น.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "จงพิจารณาตนด้วยตนเอง."

ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตบทนี้ก็เข้าใจได้ไม่ยาก แต่การจะปฏิบัติให้ถูกตามความมุ่งหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนสุภาษิตนี้นั้นยากมากพอสมควร เกี่ยวข้องด้วยอะไรหลายอย่าง การพิจารณาตนนั้นไม่ใช่ว่าทุกคนจะทำได้ถูกต้อง ส่วนมากทำผิดเสียด้วยซ้ำ ถ้าพิจารณาอย่างเดียวไม่คำนึงถึงถูกผิด ก็น่าจะกล่าวว่าทุกคนต่างก็พิจารณาตนด้วยกันทั้งนั้น ลองนึกดูก็น่าจะเข้าใจ ทุกเวลา ทุกคน ต่างก็คิดถึงตัวเอง และส่วนมากก็คิดว่าพิจารณาแล้วเห็นตนมีคุณสมบัติอย่างนั้นอย่างนี้ที่ควรกับการได้รับตอบแทนด้วยดีอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะทุกคนพิจารณาตนเองไปตามแบบของตน คือพิจารณาไปตามที่ชอบใจตน ไม่ได้พิจารณาให้ถูกตามธรรม ให้ต้องด้วยจุดมุ่งหมายแท้จริงของพุทธศาสนสุภาษิตที่เชิญมายกไว้ข้างต้น.

การพิจารณาตามชอบอารมณ์ตนนั้นไม่รวมในการพิจารณาตนด้วยตนเอง การพิจารณาตนด้วยเองต้องถูกตามความจริง ตนดีก็พิจารณาให้เห็นว่าตนดี ตนชั่วก็พิจารณาให้เห็นว่าตนชั่ว ตนถูกก็พิจารณาให้เห็นว่าตนถูก ตนผิดก็พิจารณาให้เห็นว่าตนผิด เพราะที่ท่านให้พิจารณาตนนี้มิใช่เพื่อเหตุอื่น แต่เพื่อให้แก้ไขให้ดี ผิดตรงไหนก็ให้แก้ ไม่ดีตรงไหนก็ให้แก้ ท่านไม่ได้สอนให้พิจารณาเพื่อการเพิ่มพูนกิเลสต่าง ๆ ผู้ที่พิจารณาด้วยตนเองถูกต้องตามพุทธศาสนสุภาษิตนี้เท่านั้นที่จะสามารถแก้ไขตนเองได้ ส่วนผู้พิจารณาตามชอบใจตามอารมณ์ตน นอกจากจะแก้ไขตนเองไม่ได้แล้ว ยังจะเป็นการเพิ่มพูนกิเลสให้มากขึ้นอีกด้วยดังตัวอย่างมีปรากฏอยู่เป็นอันมาก ทำดีเพียงเล็กน้อยก็พิจารณาเห็นว่าตนได้ทำดีแล้วเป็นอันมาก ควรจะได้รับผลตอบแทนเพียงนั้นเพียงนี้ มีความสำคัญเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลยก็พิจารณาเห็นว่าตนมีความสำคัญมาก ควรจะได้รับการยกย่องว่ามีความสำคัญเพียงนั้นเพียงนี้

ความสำคัญตนผิดของคนทั้งหลายเกิดจากไม่พิจารณาตนตามพุทธศาสนสุภาษิตดังกล่าว ความน้อยเนื้อต่ำใจก็ตาม ความลืมตัวก็ตาม เกิดจากการไม่พิจารณาตนดังกล่าว ซึ่งก็มีผลร้ายตามมาให้เห็นอยู่ทั่วไปเสมอ.

ที่สำคัญที่สุดในการพิจารณาตนก็คือต้องพิจารณากิเลสในใจตน ให้เห็นถนัดชัดเจนตามความจริง มีโลภ มีโกรธ มีหลง มากน้อยเพียงไรพึงพิจารณาให้รู้ให้เห็น อย่าเห็นว่าการพิจารณาอะไรอื่นสำคัญกว่าการพิจารณาตนเองให้ถูกต้อง คือเห็นโลภในใจตนตามเป็นจริง เห็นโกรธในใจตนตามเป็นจริง เห็นหลงในใจตนตามเป็นจริง พิจารณาให้เห็นไว้เสมอ เมื่อเห็นแล้วก็ให้พยายามแก้ไขให้ลดน้อยลง ให้หมดสิ้นไป อันกิเลสในใจนี้มีความสำคัญเหนือการคิด การพูด การทำ ทุกอย่าง จะคิดดีพูดดีทำดีได้มากน้อยเพียงไรเป็นไปตามอำนาจของกิเลสในใจทั้งนั้น โลภโกรธหลงในใจมากต้องคิดพูดทำดีน้อยชั่วมาก โลภโกรธ-หลงในใจน้อยจึงจะคิดพูดทำชั่วน้อยดีมาก การจะแก้กิเลสได้เพียงไรต้องสำคัญที่พิจารณาตนถูกต้องเพียงไร ดังนั้นการพิจารณาตนด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาเห็นเป็นความสำคัญและตั้งใจรักษาปฏิบัติ.

# ธัมมะประดับใจ
## แสดงโดย
## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร
## วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "จงถอนตนขึ้นจากหล่ม เหมือนช้างติดหล่มถอนตนขึ้นฉะนั้น."

ก่อนอื่นควรจะนึกถึงช้างติดหล่ม หรืออะไรที่ตกลงไปในหล่มแล้วติดอยู่ นึกดูว่าเมื่อตกลงไปติดอยู่ในหล่มแล้ว เช่นนั้น มีหรือที่ไม่ว่าจะเป็นช้างหรือเป็นสัตว์ใดไม่ว่าสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่เพียงไหนที่จะยอมนิ่งติดอยู่ในหล่มตลอดไป มีหรือที่จะไม่ดิ้นรนขวนขวายจนเต็มกำลังความสามารถที่จะพาตนให้ขึ้นพ้นจากหล่มนั้น แม้เราผู้เป็นมนุษย์เมื่อเห็นสัตว์ใดตกลงไปติดอยู่ในหล่ม แม้ไม่มีจิตใจโหดเหี้ยมจนเกินไปก็ย่อมอดไม่ได้ที่จะต้องช่วยเหลือเพื่อให้พ้นจากหล่มนั้น เพราะย่อมรู้อยู่แก่ใจดีด้วยกันทั้งผู้ตกและผู้เห็นว่าสภาพของการตกอยู่ในหล่มเป็นความสิ้นอิสรภาพ เป็นความทุกข์ร้อน ซึ่งอาจรุนแรงถึงแก่ชีวิตในที่สุดก็เป็นได้.

สัตว์เล็ก ๆ ที่ตกอยู่ในอันตรายเช่นในบ่อในขันที่มีน้ำขังก็เปรียบได้กับช้างตกหล่มนั่นเอง มีความสิ้นอิสรภาพ มีความเดือดร้อน และมีอันตรายร้ายแรงคือความจบสิ้นของชีวิตรออยู่เบื้องหน้าเช่นเดียวกัน และเจ้าตัวย่อมดิ้นรนกระเสือกกระสนเพื่อพาตนให้พ้นเช่นเดียวกัน.

มนุษย์เราทุกคน ไม่มียกเว้น นอกจากพระอรหันตสาวกเท่านั้นที่พ้นแล้วจากหล่ม คนอื่นทั้งสิ้นกำลังตกอยู่ในหล่ม จะแตกต่างกันก็เพียงหล่มลึกบ้าง หล่มตื้นบ้าง หล่มกว้างบ้าง หล่มแคบบ้าง เท่านั้นเอง ทุกคนตกอยู่ในหล่มทั้งนั้น สิ้นอิสรภาพทั้งนั้น มีอันตรายรออยู่ทั้งนั้น เพียงแต่ว่าอวิชชาความมืดมิดของปัญญาทำให้ไม่รู้สึกไม่เข้าใจ เหมือนผู้เดินอยู่ในความมืด แม้หนทางนั้นจะเต็มไปด้วยหลุมบ่อเหวห้วยสัตว์ร้ายนานาชนิดก็หาเห็นไม่ มิหนำซ้ำแม้ขาดปัญญาอย่างสิ้นเชิงก็จะเดินเปะปะไปอย่างไม่ระมัดระวัง ซึ่งเป็นการแน่แท้ที่จะต้องได้รับอันตรายร้ายแรงอย่างไม่ต้องสงสัย.

หล่มที่มนุษย์ทั้งหลายทุกผู้ทุกนามกำลังตกอยู่คือหล่มของกิเลส กิเลสคือเครื่องดึงดูดมนุษย์ให้สิ้นอิสรภาพ ให้เดือดร้อน และให้ถึงความย่อยยับได้ในที่สุด เป็นที่สลดใจที่ว่ามนุษย์จำนวนมากไม่รู้สึกตัวว่าตนกำลังตกหล่ม ซึ่งมีสภาพยิ่งกว่าช้างตกหล่มหลายร้อยหลายพันเท่า หล่มโคลนตมไม่อาจทำร้ายช้างได้เสมอด้วยหล่มคือกิเลสที่จักทำร้ายมนุษย์ผู้ตกลงไปนิ่งอยู่.

ผู้มีปัญญาย่อมร้อนใจที่ตนกำลังตกอยู่ในหล่ม และย่อมพยายามที่จะพาตนให้พ้นจากหล่มให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะผู้มีปัญญาผู้ใดเล่าที่จะยอมงอมืองอเท้าให้ความหายนะเข้าถึงตัวโดยไม่ดิ้นรนหลีกหนี แต่ผู้มีปัญญามืดสนิทหรือผู้ไม่มีปัญญานั้นก็เป็นธรรมดาที่จะไม่รู้จักกลัวอันตรายใด ๆ ยิ่งสตินัอยเพียงไรปัญญาน้อยเพียงไร ก็ยิ่งไม่รู้ภาษา ไม่รู้จักความกลัว ไม่รู้จักอันตรายเพียงนั้น แต่ไม่ว่าจะกลัวหรือไม่กลัวจะรู้หรือไม่รู้ว่านั่นคืออันตรายหรือตนกำลังอยู่ในอันตราย อันตรายก็ต้องให้ผลเป็นอันตรายแก่ตนเองอย่างไม่ต้องสงสัย ความรู้หรือไม่รู้ไม่อาจเปลี่ยนแปลงทุกข์โทษภัยได้.

ผู้ที่กำลังตกอยู่ในหล่มของกิเลส แม้จะไม่รู้ตัวเลยกิเลสก็ต้องให้โทษอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทางที่ดีที่สุดที่ง่ายที่สุดที่จะพาตนให้พ้นจากอันตรายร้ายแรงของกิเลสได้ ก็คือขอให้เชื่อว่าเราทุกคนกำลังอยู่ในหล่ม ต้องพาตนให้พ้นจากหล่มให้ได้ และการจะพ้นจากหล่มได้ก็คือต้องทำลายหล่มนั้น ตราบใดที่หล่มนั้นยังไม่ถูกทำลายเราก็จะพ้นจากหล่มไม่ได้ เพราะหล่มกิเลสนั้นไม่เหมือนหล่มที่ช้างตก หล่มกิเลสต้องทำลาย ดับโลภโกรธหลงได้มากเพียงไร นั่นแหละเรียกว่าทำลายหล่มให้เล็กเหลือตื้นเข้าเพียงนั้น.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "บุคคลไม่ควรลืมตน."

คำว่าลืมตนหรือลืมตัวเป็นคำเดียวกัน แต่ความหมายที่ใช้ปกติทั่วไปนั้นแตกต่างกันอยู่มาก ที่พูดกันทั่วไปนั้นเมื่อว่าลืมตัวหรือลืมตนหมายถึงว่าเป็นการหลงตัว เห่อเหิม เย่อหยิ่ง เป็นต้น แต่ความหมายที่ใช้ในทางธรรม เช่น ที่ใช้ในพุทธศาสนสุภาษิตข้างต้น ลืมตัวหรือลืมตนไม่หมายเพียงหลงตัว เห่อเหิม เย่อหยิ่ง แต่หมายถึงว่าไม่รู้จักตัวว่าเป็นใคร มีฐานะและภาวะอย่างไร มีความดีชั่วอย่างไร.

ที่ว่าบุคคลไม่ควรลืมตัวนั้นหมายความว่าบุคคลควรรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ไม่ควรลืมว่าตนเป็นใคร ไม่เพียงเฉพาะคนที่มีฐานะภาวะต่ำแล้วได้ดีสูงขึ้นแล้วลืมฐานะภาวะเดิมเกิดความเย่อหยิ่งอวดดีเท่านั้น คนมีฐานะและภาวะเช่นไรต้องรู้จักตนเองตามฐานะและภาวะนั้น ปฏิบัติให้ถูกต้องตามฐานะและภาวะของตน ผู้มีฐานะและภาวะสูงก็ต้องวางตัวให้ถูกตามฐานะและภาวะของตน แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความถึงว่าต้องเย่อหยิ่งถือตัว ไม่ใช่เช่นนั้น แต่ความหมายว่าต้องวางตัวให้ถูกต้องปฏิบัติให้ดีงามเหมาะสม การปฏิบัติให้เหมาะสมกับฐานะและภาวะนั้นไม่ใช่จะต้องอ่อน ไม่ใช่จะต้องยอม ไม่ใช่จะต้องนอบน้อม จนเกินกว่าเหตุ ไม่ใช่เช่นนั้น ความพอเหมาะพอควรแก่ฐานะภาวะนั้นนั่นแหละเป็นสิ่งถูกต้อง ผู้ลืมตนคือลืมว่าตนมีฐานะและภาวะอย่างไร จะปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะควรแก่ฐานะและภาวะของตนไม่ได้ จะต้องปฏิบัติเกินเลยมากไปบ้างน้อยไปบ้าง ไม่เหมาะสม.

เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้เหมาะสมงดงาม บุคคลจึงควรต้องทำความรู้จักตนเองให้ถ่องแท้ ไม่ควรลืมตนว่ามีฐานะภาวะเช่นไร สูงต่ำเพียงไหน เป็นสูงก็ต้องปฏิบัติให้สมกับความสูง เป็นคนต่ำก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นคนต่ำ เป็นนายก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นนาย

เป็นลูกน้องก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นลูกน้อง เป็นผู้ใหญ่ก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นผู้ใหญ่ เป็นผู้น้อยก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นผู้น้อย การปฏิบัติให้เหมาะสมนั้นมีอยู่ต่าง ๆ กันมากหลาย ถ้าผู้ใดปฏิบัติไม่เหมาะสมผู้นั้นย่อมเป็นที่ดูแคลนได้ ตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติได้เหมาะสมย่อมเป็นที่ชื่นชมนิยมสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือผู้น้อยก็ตาม.

ความไม่ลืมตน หรือความรู้จักตน รวมไปถึงการปฏิบัติให้งดงามเหมาะสมแก่ตน. คนนอกทั้งหลายจะรู้ว่าผู้ใดรู้จักตัวไม่ลืมตัวก็จากการแสดงออกเท่านั้น หาสามารถมองเข้าไปรู้เห็นถึงจิตใจได้ไม่ ถ้าการแสดงออกไม่เหมาะสมแก่ฐานะและภาวะก็จะเป็นที่รู้ว่าเป็นผู้ลืมตัวไม่รู้ตัว แต่การแสดงออกภายนอกจะเหมาะสมไม่ได้ถ้าไม่เป็นผู้รู้ตัว ต้องรู้ตัวเสียก่อน ไม่ลืมตัวเสียก่อน ความรู้นี้จึงจะทำให้เกิดการแสดงออกที่เหมาะสมแก่ฐานะและภาวะได้ อันฐานะและภาวะของแต่ละคนนั้นย่อมมีผู้รู้เห็นอยู่ เมื่อใดแสดงให้ไม่เหมาะสมก็จะต้องเป็นที่ดูแคลน แสดงให้เหมาะสมจึงจะงดงาม คนใหญ่คนเล็ก คนมีคนจน คนทั้งหลายนี้แหละแม้แสดงได้เหมาะสมกับฐานะและภาวะของตนก็จะเป็นที่นิยมด้วยกันทั้งนั้น แสดงไม่เหมาะสมก็จะเป็นที่ดูหมิ่นดูแคลนด้วยกันทั้งนั้น.

## ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ถ้าประสบสุขทุกข์เพราะบุญบาปที่ทำไว้ก่อนเป็นเหตุ ชื่อว่าเปลื้องบาปเก่าที่ทำไว้ ดุจเปลื้องหนี้ฉะนั้น."

คงจะเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าทุกชีวิตเมื่อมีความเกิดขึ้นแล้วย่อมต้องมีสุขมีทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีผู้ใดหรือชีวิตใดที่จะเป็นสุขทั้งชีวิตโดยไม่เป็นทุกข์เลย และไม่มีชีวิตใดที่จะเป็นทุกข์ทั้งชีวิตโดยไม่เป็นสุขเลย เหตุให้ต้องเป็นสุขเป็นทุกข์เช่นนี้ก็เพราะต่างก็ได้ทำไว้ทั้งบุญและบาป ไม่ได้ทำกันแต่บุญเพียงส่วนเดียว และไม่ได้ทำกันแต่บาปเพียงส่วนเดียว บุญเป็นเหตุแห่งความสุข บาปเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ไม่ว่าจะทำไว้ภพชาติใด นานเร็วเพียงใด ผลของบุญและบาปย่อมเกิดขึ้นสนองผู้ทำอย่างแน่นอน ที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้เป็นสัจจะว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น นั่นก็คือความหมายที่ว่าคนทำบาปไว้ย่อมเป็นทุกข์ คนทำบุญไว้ย่อมเป็นสุข คนผู้ทำทั้งบุญและบาปย่อมเป็นสุขและเป็นทุกข์.

เมื่อทำเหตุแล้วจะไม่ให้เกิดผลไม่มี ทำเหตุให้เกิดผล ผลต้องเกิด ถ้าไม่ได้ทำเหตุผลจักเกิดไม่ได้ นี้เป็นสัจจะที่ควรเชื่อ และแม้ไม่เชื่อสัจจะนี้ก็ต้องเป็นสัจจะ คือผลต้องเกิดตรงตามเหตุ ไม่เป็นไปตามความเชื่อของผู้หนึ่งผู้ใด ไม่ว่าจะเป็นผู้มีอำนาจวาสนาหรือมีคุณงามความดีเพียงใดก็ตาม ความเชื่อของผู้นั้นก็หาอาจเปลี่ยนสัจจะนี้ให้เป็นอื่นได้ไม่ ควรเชื่อเพราะความเชื่อในสัจจะนี้อย่างมั่นคงจะช่วยให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติเพื่อเกิดผลดีงามแต่ผู้ปฏิบัติเอง.

อันบาปบุญที่ได้ทำแล้ว ไม่ว่าจะระลึกรู้จำได้หรือไม่ก็ตาม ย่อมให้ผล ความสุขความทุกข์ความเจริญความเสื่อมที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ว่ามากน้อยหนักเบา ล้วนมี

เหตุที่ตนเองทำไว้ทั้งนั้น เหตุที่ทำแล้วเมื่อให้ผลสมควรแก่เหตุแล้ว เหตุก็จักดับ เหมือนผู้ที่ยืมเงินทองข้าวของของผู้อื่นมา ใช้คืนไปหมดเมื่อใดก็เป็นการหมดหนี้เมื่อนั้น เมื่อใดยังไม่ได้ใช้ เมื่อนั้นก็ต้องเป็นหนี้อยู่ ใช้คืนไปแล้วกี่ส่วนเหลืออยู่กี่ส่วน ส่วนที่เหลือก็ยังเป็นหนี้ที่จะต้องใช้ต่อไป แม้ว่าบางทีผู้ยืมจะคิดไม่ใช้ ไม่ยอมใช้ หรือลืมใช้ก็ตาม ความเป็นหนี้ต้องมีอยู่ ผู้เป็นเจ้าหนี้ต้องรู้ นอกจากเจ้าหนี้จะยอมอโหสิยกให้ นั่นแหละความเป็นหนี้ของผู้ก่อหนี้จึงจะสิ้นสุดได้ ไม่เช่นนั้นแล้วความเป็นหนี้ต้องมีอยู่ตลอดไปตราบที่ยังไม่มีการชำระหนี้ หรือยังไม่ได้รับการยกหนี้คืนการอโหสิจากเจ้าหนี้.

บาปที่ทำไว้ย่อมให้ผลเป็นความทุกข์ ซึ่งได้กล่าวแล้วว่าทุกคนย่อมมีความทุกข์มากบ้างน้อยบ้าง เกิดขึ้นเวลานั้นบ้างเวลานี้บ้าง ผู้มีปัญญาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าย่อมพยายามทำใจให้ยอมรับสัจจะนี้ ยินดีที่มีโอกาสได้ใช้หนี้กรรมเพื่อให้มีเวลาหมดสิ้นเหมือนผู้เป็นหนี้เงินทองยินดีที่มีโอกาสได้ใช้หนี้เพื่อให้ลดจำนวนหนี้ลงจนถึงหมดสิ้น ขณะเดียวกันต้องตั้งใจให้มั่นว่าจะไม่ก่อหนี้เพิ่มขึ้น เหมือนไม่ปรารถนาจะก่อหนี้เงินทอง ใจที่เป็นไทเป็นอิสระเพราะไม่เป็นลูกหนี้ เป็นใจที่เป็นสุขปลอดโปร่งอย่างไร ใจที่ไม่เป็นหนี้กรรมก็ย่อมจักเป็นไทเป็นอิสระปลอดโปร่งอย่างนั้น การไม่หวงหนี้กรรมก็คือการไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ที่ต้องได้รับ แต่พยายามปลงใจวางทุกข์นั้นเสียเหมือนไม่เสียดายเงินที่จะต้องมอบคืนให้เจ้าหนี้เป็นการชำระหนี้นั่นเอง.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "ไม่ควรพร่าประโยชน์ตนเพราะประโยชน์ผู้อื่น แม้มาก."

ฟังเพียงเผิน ๆ พุทธศาสนสุภาษิตนี้เหมือนสอนว่าให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ผู้ใดเข้าใจเช่นนี้ ผู้นั้นเข้าใจผิด ความหมายของพุทธภาษิตนี้ไม่เป็นเช่นนั้น พระพุทธศาสนาไม่มีสอนให้เห็นแก่ตัว แต่สอนให้มีเมตตากรุณา ซึ่งผู้มีความเห็นแก่ตัวจะมีความกรุณาไม่ได้ ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิตนี้จึงไม่ได้สอนว่าให้เห็นแก่ประโยชน์ตนก่อน อันเป็นประโยชน์ทางโลก เช่นให้กอบโกยเมื่อมีโอกาสโดยไม่คำนึงถึงความเสียหายของผู้อื่น.

ประโยชน์ตนในพุทธศาสนสุภาษิตนี้ที่ท่านสอนไม่ให้ยอมทำลายเพราะเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น มีความหมายลึกกว่าความหมายที่พูดกันทั่วไป ประโยชน์ตนนี้เป็นประโยชน์ทางธรรมที่ลึกซึ้งสูงค่ากว่าประโยชน์ทางโลก สมบัติทางธรรมมีค่าเกินกว่าสมบัติทางโลกอย่างประมาณไม่ได้ ผู้มีสมบัติทางธรรมจักมีสมบัติทางโลกด้วย แต่ผู้มีสมบัติทางโลกอาจจะไม่มีสมบัติทางธรรมเลยก็ได้ ถ้าแสวงหาสมบัติทางธรรมก็ย่อมได้สมบัติทางโลกด้วย กล่าวว่าแสวงหาหนึ่งจักได้สอง แต่ถ้าแสวงหาสมบัติทางโลกโดยทอดทิ้งสมบัติทางธรรมก็อาจจะไม่ได้ทั้งสอง เพราะสมบัติทางโลกนั้นเป็นสิ่งไม่แน่นอน อยากได้และแสวงหาแต่ก็อาจไม่ได้ดังที่ต้องการ หรือได้มาแล้วก็อาจหมดไป เป็นไปตามกฎธรรมดา ทุกสิ่งเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และดับไป ส่วนสมบัติทางธรรมนั้นเมื่อแสวงหาย่อมได้ แสวงหาธรรมต้องศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรม ทุกคนที่แสวงหาธรรมปฏิบัติธรรมต้องได้ผลในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไรยิ่งได้ผลมากเท่านั้น ไม่มีที่การแสวงหาธรรมและปฏิบัติธรรมจะเหลวเปล่า ไม่เหมือนการแสวงหาทางโลก.

ท่านสอนให้ไม่ควรพร่าประโยชน์ตนก็คือไม่ควรสละธรรมอันเป็นประโยชน์ที่แท้จริงของตน แม้เพื่อประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่เพียงใดของผู้อื่น ท่านสอนให้สงวนรักษาธรรมไว้เพราะเป็นประโยชน์ตนโดยแท้ ธรรมในที่นี้หมายถึงธรรมที่ดี ที่เป็นกุศลธรรม คือธรรมของคนฉลาด ธรรมของคนมีปัญญา ไม่ได้หมายถึงอกุศลธรรม คือธรรมของคนไม่ฉลาด ธรรมของคนไม่มีปัญญา.

ประโยชน์ของผู้อื่น ไม่ว่าผู้อื่นนั้นจะเป็นใคร ก็ไม่ควรสละประโยชน์ตนไปรักษาประโยชน์ผู้อื่น ต้องรักษาใจตนไว้ให้มีประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ประโยชน์ของใจก็คือประโยชน์ทางธรรม ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ของใจคือความไกลจากกิเลส จะรักษาประโยชน์ตนนี้ได้ต้องไม่เห็นแก่ประโยชน์อื่น ผู้ที่มุ่งกอบโกยแสวงหาโดยไม่คำนึงถึงความควรไม่ควร มุ่งแต่จะได้มาเพื่อพี่น้องลูกหลาน เช่นนี้เรียกว่าพร่าประโยชน์ตนเพราะประโยชน์ผู้อื่น ยอมเป็นคนโลภเพราะจะได้มีทรัพย์สมบัติเพื่อลูกหลาน นี้เป็นการพร่าประโยชน์ตนอย่างชัดเจน และแม้ยอมโลภเพื่อตนเองก็เรียกว่าพร่าประโยชน์ตนได้เช่นเดียวกัน ประโยชน์ตนหมายถึงความผ่องแผ้วแห่งจิต ความบางเบาจากกิเลสโลภโกรธหลง ต้องไม่ยอมสละความเป็นประโยชน์อย่างยิ่งนี้เพื่อผู้เป็นที่รักแม้เพียงใดก็ตาม.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "การฝึกจิตที่ข่มยาก ที่เบามักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ ย่อมเป็นความดี เพราะว่าจิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้."

จิตที่ข่มยาก หมายความว่าจิตเป็นสิ่งที่บังคับยาก ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใดง่าย ๆ ไม่เป็นไปตามบังคับของเจ้าของง่าย ๆ เปรียบเหมือนคนก็เป็นคนดื้อ ยากแก่การสั่งสอนอบรม.

จิตที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ หมายความว่าจิตอ่อนแอ พ่ายแพ้ง่ายต่ออารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา เมื่อพบเห็นสิ่งใดเป็นที่ต้องตาต้องใจก็อ่อนแอ ตกอยู่ใต้อำนาจของสิ่งนั้น ไม่มีกำลังเข้มแข็งที่จะพิจารณาให้เห็นความควรไม่ควร จึงกล่าวว่าจิตเบาหรือจิตอ่อน.

แต่ไม่ว่าจิตจะเป็นสิ่งที่บังคับยาก หรืออ่อนเพียงไรก็ตาม ผู้มีปัญญาย่อมสามารถแก้ไขได้ สามารถบังคับจิตของตนได้ สามารถแก้ให้จิตที่อ่อนเป็นจิตที่แข็งได้ สำคัญที่ว่าต้องมีปัญญาเพียงพอ จึงจะมีความเข้มแข็งเพียงพอที่จะเอาชนะจิตที่ดื้อที่ข่มยากที่เบาคืออ่อนแอได้ ปัญญาต้องเพียงพอ ความเข้มแข็งต้องเพียงพอ ต้องทันกับจิต ไม่เช่นนั้นก็จะเอาชนะจิตไม่ได้ จิตก็จะเป็นฝ่ายชนะ.

จิตที่ว่าอ่อนนั้นมีความอ่อนที่เป็นภัย เพราะอ่อนให้แก่ความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย ไม่อ่อนให้แก่ความดีงาม ตรงกันข้ามจิตที่อ่อนจะแข็งกับความดีงามอย่างยิ่ง ต้องใช้ความดีงามที่ประกอบด้วยปัญญาประกอบด้วยความเชื่อมั่น ต้องศรัทธาจริงจังว่าการข่มจิตให้ลงอยู่ใต้อำนาจของความดีความถูกต้องนั้นเป็นการดี เป็นสิ่งควรทำอย่างยิ่ง.

พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวว่าการฝึกจิตการข่มจิตเป็นความดี เพราะว่าถ้าทำได้สำเร็จจะมีความสุข เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นแหละจะสามารถนำสุขมาให้ได้จริง ฝึกจิตข่มจิตได้

เพียงใด ก็จะมีความสุขเพียงนั้น ความจริงมีอยู่ว่าความสุขของทุกคนไม่ได้เกิดแต่อื่น แต่เกิดแต่จิตของตนเองเท่านั้น ที่เข้าใจว่าความสุขอยู่ที่นั่นที่นี่ ความสุขอยู่ที่คนนั้นคนนี้ หรือความสุขอยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ นั่นเป็นความเข้าใจผิด ความจริงความสุขเกิดแต่จิต ความสุขอยู่ที่จิต ถ้าจิตไม่เป็นสุขแล้ว ผู้ใดอื่น อะไรอื่น ก็หาอาจทำให้เกิดความสุขได้ไม่ เงินทองแม้มากมายมหาศาล ยศฐาบรรดาศักดิ์แม้ยิ่งใหญ่ บ้านเรือนตึกรามแม้มโหฬาร วงศ์สกุลแม้สูงส่ง ก็หาอาจทำให้เป็นสุขได้ไม่ถ้าใจไม่เป็นสุข ถ้าจิตเป็นทุกข์ คือเร่าร้อนอยู่ด้วยกิเลส มีโลภ โกรธ หลง เป็นสำคัญ.

อารมณ์ที่น่าใคร่ทั้งหลายที่มักจะมีอำนาจเหนือจิตที่เบาที่อ่อนนั่นแหละเป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์ความร้อนของจิต ผู้มีปัญญาย่อมตามพิจารณาให้เห็นความจริงนี้ เมื่อเห็นความจริงนี้แล้วก็ย่อมจักยินดีอบรมจิตของตนให้พ้นจากอำนาจของกิเลส ให้เป็นจิตที่เบาที่อ่อนต่ออำนาจของความดีงาม แต่ให้หนักให้แข็งต่ออำนาจของความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย.

เมื่อใดสามารถอบรมจิตได้ ข่มจิตได้ แม้เพียงพอสมควร ดึงจิตให้พ้นจากความอ่อนต่อความชั่วร้ายคือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจทั้งหลายแม้เพียงพอสมควร ก็จะได้รู้รสความสุขที่แตกต่างจากความสุขที่เป็นความร้อนเช่นที่พากันเสวยอยู่ และพากันคิดอยู่ว่าเป็นความสุขที่พอใจแล้ว.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "บุคคลไม่ควรลืมตน."

คำว่าลืมตนหรือลืมตัวเป็นคำเดียวกัน แต่ความหมายที่ใช้ปกติทั่วไปนั้นแตกต่างกันอยู่มาก ที่พูดกันทั่วไปนั้นเมื่อว่าลืมตัวหรือลืมตนหมายถึงว่าเป็นการหลงตัว เห่อเหิม เย่อหยิ่ง เป็นต้น แต่ความหมายที่ใช้ในทางธรรม เช่น ที่ใช้ในพุทธศาสนสุภาษิตข้างต้น ลืมตัวหรือลืมตนไม่หมายเพียงหลงตัว เห่อเหิม เย่อหยิ่ง แต่หมายถึงว่าไม่รู้จักตัวว่าเป็นใคร มีฐานะและภาวะอย่างไร มีความดีชั่วอย่างไร.

ที่ว่าบุคคลไม่ควรลืมตัวนั้นหมายความว่าบุคคลควรรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ไม่ควรลืมว่าตนเป็นใคร ไม่เพียงเฉพาะคนที่มีฐานะภาวะต่ำแล้วได้ดีสูงขึ้นแล้วลืมฐานะภาวะเดิมเกิดความเย่อหยิ่งอวดดีเท่านั้น คนมีฐานะและภาวะเช่นไรต้องรู้จักตนเองตามฐานะและภาวะนั้น ปฏิบัติให้ถูกต้องตามฐานะและภาวะของตน ผู้มีฐานะและภาวะสูงก็ต้องวางตัวให้ถูกตามฐานะและภาวะของตน แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความถึงว่าต้องเย่อหยิ่งถือตัว ไม่ใช่เช่นนั้น แต่ความหมายว่าต้องวางตัวให้ถูกต้องปฏิบัติให้ดีงามเหมาะสม การปฏิบัติให้เหมาะสมกับฐานะและภาวะนั้นไม่ใช่จะต้องอ่อน ไม่ใช่จะต้องยอม ไม่ใช่จะต้องนอบน้อม จนเกินกว่าเหตุ ไม่ใช่เช่นนั้น ความพอเหมาะพอควรแก่ฐานะภาวะนั้นนั่นแหละเป็นสิ่งถูกต้อง ผู้ลืมตนคือลืมว่าตนมีฐานะและภาวะอย่างไร จะปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะควรแก่ฐานะและภาวะของตนไม่ได้ จะต้องปฏิบัติเกินเลยมากไปบ้างน้อยไปบ้าง ไม่เหมาะสม.

เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้เหมาะสมงดงาม บุคคลจึงควรต้องทำความรู้จักตนเองให้ถ่องแท้ ไม่ควรลืมตนว่ามีฐานะภาวะเช่นไร สูงต่ำเพียงไหน เป็นสูงก็ต้องปฏิบัติให้สมกับความสูง เป็นคนต่ำก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นคนต่ำ เป็นนายก็ต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นนาย

ไม่หยิ่ง คือคุณอีกประการหนึ่งซึ่งจะทำให้เป็นผู้เจริญในธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง อันความหยิ่งซึ่งทุกคนรู้จักดีว่าหมายถึงอะไรนั้น ย่อมทำให้ใจกระด้าง ขาดความอ่อนโยนละมุนละไม ตรงกันข้ามกับความอ่อนน้อม ความอ่อนน้อมหรืออ่อนโยนทุกคนย่อมเข้าใจว่าเป็นความงามประการหนึ่งของใจ หรือจะเรียกว่าเป็นคุณสมบัติของใจก็ได้ ใจที่เจริญด้วยธรรมคือใจที่มีความอ่อนโยนอ่อนน้อมที่ตรงกันข้ามกับความหยิ่ง ดังนั้นเมื่อมีความหยิ่งก็เจริญในธรรมไม่ได้ ต้องพยายามละความหยิ่งเสียให้ได้โดยควร จึงจะเจริญในธรรมได้โดยควร.

มีใจมั่นคงคือมีใจไม่ลังเล แต่หนักแน่นและมุ่งมั่นจริงจัง ใจเช่นนี้เมื่อน้อมลงปฏิบัติธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมได้ผลดี ย่อมเจริญในธรรม ความลังเลเคลือบแคลงสงสัยเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติไม่ดีที่ไม่เป็นธรรมหรือที่เป็นการปฏิบัติดีเป็นธรรมก็ตาม เมื่อจะให้เจริญในธรรมจึงต้องอบรมใจให้มั่นคงในธรรมเสียก่อนจึงจะบังเกิดผลสมปรารถนา.

# ธัมมะประดับใจ

## แสดงโดย

## สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

## วันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๒๕

---

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "คนควรให้ทาน."

ความหมายของพุทธสุภาษิตนี้ชัดแจ้ง ลึกซึ้ง ควรจะปฏิบัติตามได้อย่างยิ่ง เพราะคนดีทั้งหลายย่อมต้องการจะทำสิ่งที่ควร ไม่ต้องการจะทำสิ่งที่ไม่ควร สิ่งที่ควรประการหนึ่งของผู้ที่เกิดมาเป็นคนตามสุภาษิตนี้ คือให้ทาน นั่นก็คือคนควรจะเป็นผู้เสียสละบริจาค เพื่อให้ความสุขแก่ผู้อื่น เพื่ออุปการะผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญทานการบริจาคเป็นอย่างยิ่ง พุทธศาสนสุภาษิตยกย่องการบริจาคคือทานไว้ต่าง ๆ ดังเช่น ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก คนหมู่มากย่อมคบเขา บุญของผู้ให้ย่อมเจริญ คนพาลเท่านั้นย่อมไม่สรรเสริญทาน ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้ ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสาครให้เต็มได้ฉันใด ทานที่ให้แต่โลกนี้ ย่อมสำเร็จแก่ผู้ละไปแล้วฉันนั้น บุคคลให้ทานเป็นต้นในปางก่อน ย่อมได้สุขในบัดนี้ เหมือนต้นไม้ถูกรดน้ำที่โคนแต่ให้ผลที่ยอดฉะนั้น.

พิจารณาคุณของทานแม้เพียงเท่าที่ยกมากล่าวข้างต้นเพียงไม่มากนัก ย่อมเห็นได้ว่าทานเป็นสิ่งที่ควรแก่คนอย่างยิ่ง คนควรให้ทานอย่างยิ่ง ผลที่ผู้ทำทานได้รับนั้นยิ่งใหญ่นักเป็นสิ่งที่คนทุกคนปรารถนานัก เมื่อปรารถนาผลเช่นนั้นก็ควรทำเหตุให้ตรงกับผลนั้น ซึ่งก็คือทานนั่นเอง ผู้ที่กำลังเป็นสุขอยู่ในขณะนี้ ท่านแสดงว่าเป็นผู้ให้ทานไว้ในปางก่อน ต่อไปในอนาคต ขณะนี้ของทุกคนก็จะเป็นปางก่อน ดังนั้นการทำทานในขณะนี้ของทุกคนก็จะให้ผลเป็นความสุขในภายหน้าซึ่งเมื่อภายหน้ามาเป็นปัจจุบัน เป็นขณะนั้น ขณะนี้ก็จะกลายเป็นอดีต เป็นปางก่อน การทำทานจึงต้องทำในขณะนี้ เพื่อให้ขณะนี้ในอนาคตได้มีความสุข.

อันความสุขที่กล่าวนี้ไม่ได้หมายถึงความมีลาภมียศเพียงอย่างเดียว แต่ต้องหมายสำคัญถึงความสุขทางใจเป็นสำคัญที่สุด และความสุขทางใจนั้นจะมีได้น้อยในผู้ที่มีกิเลสเครื่อง

เศร้าหมองมาก จะมีได้มากในผู้ที่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองน้อย ทานเกี่ยวข้องอย่างไรกับกิเลสมากกิเลสน้อย ปัญหานี้ตอบได้ว่า ทานเกี่ยวข้องเป็นอันมากกับเรื่องการละกิเลส เพราะทุกคนย่อมรู้ดีว่าการให้หรือทานนั้นเป็นการต้องยอมสละของของตนเพื่อผู้อื่น อันของของตนนั้นปกติคนทั้งหลายมักจะถือว่าเป็นของตน มักจะหวงแหน ความยึดถือความหวงแหนว่าเป็นของตนนี้แหละเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่ง สละละวางได้ยากยิ่ง ทานการให้เป็นการสละละวางจึงเป็นความสำคัญที่จะทำให้กิเลสเบาบาง กิเลสตัวนี้คือโลภะหรือราคะ ต้องวางความโลภลงก่อนแม้พอสมควร จึงจะทำทานได้ วางความโลภได้มากก็ทำทานได้มาก วางความโลภได้น้อยก็ทำทานได้น้อย วางความโลภได้อย่างยิ่งก็ทำทานได้อย่างยิ่ง แต่ความโลภเป็นสิ่งที่ทำลายได้ไม่ง่ายนัก ศัตรูของความโลภคือทานการให้ โลภะกับทานต้องทำสงครามกันอยู่ตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นก็ไม่มีทางจะทำให้ความโลภลดน้อยหรือหมดสิ้นลงได้ ท่านจึงกล่าวว่า ทานและการรบเสมอกัน คือทานนั้นเปรียบเหมือนการรบ ทานรบกับโลภ รบกับกิเลส ถ้าทานอ่อนกำลัง กิเลสหรือโลภะก็ชนะ ถ้าทานเข้มแข็งกิเลสหรือโลภะก็แพ้ ผู้มีปัญญาที่เห็นโทษของกิเลส เห็นโทษของโลภะ จึงพยายามเสริมกำลังของทานให้เข้มแข็งอยู่เสมอให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ ไม่เช่นนั้นก็จะพ่ายแพ้แก่กิเลส จะไม่พ้นความทุกข์ที่กิเลสกองโลภะเป็นผู้ก่อไปได้เลย ทานอ่อนแอเพียงไหน กิเลสชนะได้ไกลเพียงไหน ความทุกข์ก็จะมากเพียงนั้น.

# ใจความแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร

## บรรยายประกอบ

## โดย

พระศรีวิสุทธิญาณ (อุบล นนฺทโก ป.ธ. ๙)
วัดบวรนิเวศวิหาร กทม.

---

พุทธศาสนิกชน ควรสนใจปฏิบัติพุทธศาสนาคือคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่ออบรมจิตให้เข้าถึงตัวจริง หรือแก่นของพระพุทธศาสนา ก็ในการปฏิบัติจำต้องมีแนวหรือบรรทัดเหมือนช่างไม้จะเลื่อยไม้ให้ตรงต้องตีเส้นบรรทัด อันเส้นบรรทัดในพระพุทธศาสนาได้แก่พระสูตร.

ลักษณะทั่ว ๆ ไปของพระสูตรนั้น คือ เป็นคำบอกเล่าถึงเหตุการณ์ บอกสถานที่–เวลา–บุคคล–เนื้อหาสาระ และสรุปผล แต่ละเรื่องมีสาระที่ควรยึดเป็นหลักเป็นแนวเป็นบรรทัด สำหรับปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบันบ้าง ประโยชน์ภายหน้าบ้าง ประโยชน์อย่างสูงบ้าง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพุทธศาสนิกชนด้วย หากไม่สนใจศึกษาให้รอบคอบ ก็อาจมองพระสูตรในแง่ว่า *"ไม่เป็นความจริง เป็นเพียงนิยายหลอกเด็ก"* ครั้นมองอย่างนี้ก็ไม่สนใจเรื่องและสาระในพระสูตร ก็กลายเป็นคนไม่มีบรรทัดฐานในการปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ยากที่จะเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ผู้ใคร่ในธรรมปฏิบัติ ควรสนใจค้นหาสาระในพระสูตรต่าง ๆ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ และกำหนดจดจำไว้เป็นแนวหรือบรรทัดสำหรับปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อเข้าถึงแก่นพระพุทธศาสนา.

ในที่นี้ จะได้รวบรวมใจความแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่ประมวลธรรมะที่ทรงแสดงไว้ได้มากที่สุด *มีทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน* ควรแก่การศึกษาและปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง พร้อมกันนี้ก็จักได้บรรยายประกอบความตามสมควร เพื่อความสะดวกแก่การปฏิบัติ หากพุทธศาสนิกชนสนใจ *ก็อาจถือไว้เป็นแนวปฏิบัติแก้ปัญหาชีวิต หรือแก้ปมทุกข์ต่าง ๆ ของตนได้ด้วยตนเอง.*

## ข้อความเบื้องต้น

พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อครั้งประทับอยู่ในตำบลกัมมาสธัมมะ ได้ทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร เริ่มต้นว่า เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค เป็นต้น ความว่า ดูก่อนท่านผู้เห็นภัย ทางนี้เป็นทางไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อความก้าวล่วงความโศกเศร้าคร่ำครวญ เพื่อความดับทุกขโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องคืออริยมรรค เพื่อทำให้พระนิพพานแจ่มแจ้ง สำหรับเวไนยสัตว์ทั้งหลาย.

ทางไปอันเอกนี้ ได้แก่สติปัฏฐาน (ที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติระลึก) ๔ อย่าง คือ ๑. ตั้งสติดูกายในกาย ๒. ตั้งสติดูเวทนาในเวทนา ๓. ตั้งสติดูจิตในจิต ๔. ตั้งสติดูธรรมในธรรม.

ในตอนแรกนี้ทรงวางฐานเป็นที่ตั้งของสติไว้ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วให้ตั้งสติคุมสติ (ธรรมชาติที่คิดนึกรู้) ให้ตั้ง คือให้คิดนึกรู้อยู่เฉพาะในกาย หรือในเวทนา หรือในจิต หรือในธรรมเท่านั้น ไม่ให้คิดนึกรู้นอกไปจากนี้.

ผู้เจริญสติปัฏฐาน คือปฏิบัติกัมมัฏฐานตามสติปัฏฐานสูตร ต้องประกอบด้วยสัมปโยคธรรม ๓ ประการ คือ :–

๑. อาตาปี มีความเพียร พร้อมด้วยความอดทน.

๒. สัมปชาโน มีความรู้พร้อมอยู่เสมอ ตื่นตัว ไม่เผลอตัว ไม่หลับใน.

๓. สติมา มีสติระลึกได้อยู่เสมอ ไม่เผลอสติ ไม่ปล่อยจิต.

เมื่อประกอบด้วยสัมปโยคธรรมทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ก็จะพึงกำจัดความยินดีและยินร้ายเป็นต้นในโลกคือจิตออกไปได้.

## กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติดูกายในกายนั้น หมายความว่า ให้กำหนดดูกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่, กายส่วนใหญ่ คือ ร่างกายทั้งหมดที่เป็นรูปร่างนี้เอง กายส่วนย่อย คือ ส่วนน้อย ๆ ของร่างกาย ซึ่งทรงแยกออกไปเป็น ๖ ข้อ และแต่ละข้อก็ทรงแยกออกย่อยออกไปโดยละเอียด.

## ๑. อานาปานบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดดูลมหายใจ

ทรงสอนว่า ให้เข้าไปสู่โคนไม้ หรือชายป่า หรือว่าเรือนว่างนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติจดจ่อริมฝีปากเบื้องบน มีสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก กำหนด ๔ ชั้น คือ ๑. เมื่อหายใจเข้า–ออก ยาว ก็รู้ทันว่ายาว, ๒. เมื่อหายใจเข้า–ออก สั้น ก็รู้ทันว่าสั้น, ๓. กำหนดรู้กายทั้งปวง (ลมหายใจเครื่องปรุงกายทั้งหมด) หายใจเข้า–ออก, ๔. กำหนดระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า–ออก.

**วิธีปฏิบัติ** ท่านสอนกันมาว่า ให้ตัดปลิโพธ คือความกังวลต่าง ๆ เข้าไปยังที่สงัดกาย มอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เอาศีลเป็นที่ตั้งจิตใจ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาหงายทับฝ่ามือซ้าย วางบนตัก ตั้งลำตัวให้ตรง หรือจะนั่งอย่างไรให้สบายหายใจคล่องก็ใช้ได้ ตั้งสติรวบรวมจิตให้จดจ่อที่ริมฝีปากบน หรือปลายกะพุ้งจมูก ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจกระทบ หายใจยาว ๆ ก่อนแล้วค่อยสั้นเข้า แผ่วเบาเข้าโดยลำดับ จะนับ พุทโธ กำกับด้วยก็ได้ เพื่อให้สติมั่นแน่วแน่อยู่กับลมหายใจ ก็ย่อมจะสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิในที่สุด.

## ๒. อิริยาปถบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดอิริยาบถ

ทรงสอนว่า เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน เมื่อยืนก็รู้ว่ายืน เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่ง เมื่อนอนก็รู้ว่านอน หรือกายเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ ก็รู้อิริยาบถนั้น ๆ.

**วิธีปฏิบัติ** ท่านสอนกันมาว่า ให้มีสติกำหนดดูอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน คือขณะเดิน หรือยืน หรือนั่ง หรือนอนก็ให้ระลึกรู้อิริยาบถนั้น ๆ ที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ปล่อยจิตให้คิดเรื่องอื่น หรือให้มีสติกำหนดรูป–นาม กำกับก็ได้ คือกำหนดว่ายืนเป็นรูป สติระลึกรู้ว่ายืนเป็นนาม, เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม, นั่งเป็นรูป รู้ว่านั่งเป็นนาม, นอนเป็นรูป รู้ว่านอนเป็นนาม, เมื่อกำหนดจับรูป–นามได้ จิตก็เป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้.

## ๓. สัมปชัญญบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม

ทรงสอนว่า เมื่อก้าวไป เมื่อถอยกลับ เมื่อจ้องดู เมื่อเหลียวดู เมื่อคู้ เมื่อเหยียด เมื่อนุ่งห่ม เมื่อรับประทาน เมื่อดื่ม เมื่อเคี้ยว เมื่อลิ้ม เมื่อถ่าย เมื่อเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง ก็ทำสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมทุก ๆ ขณะ.

**วิธีปฏิบัติ** ท่านสอนกันมาว่า ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เมื่อตั้งใจปฏิบัติให้ตลอดเวลา ก็ย่อมทำได้ โดยใช้สัมปชัญญบัพพะนี้เป็นหลัก คือทำความรู้ตัวให้ทั่ว รู้ให้ทันความเคลื่อนไหวของร่างกาย จะทำงานก็ตาม หยุดงานก็ตาม รู้ทันทุกขณะ แม้จะหลับก็กำหนดรู้ว่าหลับ พอตื่นก็รู้ว่าตื่นทันที ไม่เผลอตัวแม้สักขณะเดียว.

## ๔. ปฏิกูลบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดดูกายให้เห็นเป็นของโสโครก

ทรงสอนว่า ในร่างกายนี้ เต็มไปด้วยสิ่งโสโครกต่างๆคือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (มันสมอง).

**วิธีปฏิบัติ** พึงตั้งสติระลึกไว้เสมอว่า ตามปกติคนเรามีโมหะครอบคลุมไว้ จึงไม่รู้ความจริงของร่างกาย หลงผิด สำคัญผิดในร่างกายว่าเป็นของสวยงาม บุรุษจึงมีความพอใจในสตรี และสตรีก็มีความพอใจในบุรุษ แต่บางครั้งเกิดความโกรธความเกลียดชังเบียดเบียนกัน เพราะหลงในความงามของร่างกายนั่นเอง ฉะนั้นจึงควรมีสติกำหนดดูส่วนต่างๆในร่างกาย ให้เห็นว่าเป็นสิ่งน่าเกลียดโสโครก โดยสี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ จิตจะได้สงบไม่ฟุ้งซ่านไปตามร่างกายทั้งภายในและภายนอก ที่ยั่วยวนชวนให้ชอบให้ชังให้หลง เมื่อสงบก็ย่อมเข้าถึงอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้.

## ๕. ธาตุบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดธาตุ ๔

ทรงสอนว่า ในร่างกายนี้ มีธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน–น้ำ–ไฟ–ลม ผสมกันเข้าเป็นรูปกาย จึงตั้งอยู่ได้ ทรงตัวอยู่ได้.

**วิธีปฏิบัติ** ท่านสอนกันมาว่า ให้ตั้งสติกำหนดดูธาตุภายในกาย ธาตุที่มีลักษณะเข้มแข็ง เช่น ผม ขน เป็นต้น เรียกว่าธาตุดิน ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ เช่น ดี เสลด เป็นต้น เรียกว่าธาตุน้ำ ธาตุที่มีลักษณะร้อน เช่น ไฟที่ทำกายให้อบอุ่น–ให้ทรุดโทรม–ให้เร่าร้อน และไฟย่อยอาหาร เรียกว่าธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะพัดไหว เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ เรียกว่าธาตุลม เมื่อแยกออกโดยความเป็นธาตุ ก็จะเห็นว่าร่างกายคนเรานี้เป็นเพียงสักว่าธาตุ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา บรรเทาจิตที่เคยหมกมุ่น ยึดมั่นในร่างกายให้สงบลง สำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิได้.

## ๖. นวสีวถิกาบัพพะ ข้อว่าด้วยการพิจารณาศพในป่าช้า ๙

หากตั้งสติดูกายในกายทั้ง ๕ ข้อ ที่แสดงมาแล้ว จิตยังไม่สงบเป็นสมาธิ เพราะกายของคนเป็นมีมายากลหลอกลวงมาก จึงควรตั้งสติดูกายของคนตายที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้ว่า พึงตั้งสติดูศพ ๙ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งคือ ๑. ศพที่พองอืดเขียวดำน้ำเหลืองไหล ๒. ศพที่สัตว์แย่งกัดกิน ๓. ศพที่เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อมีเลือดเปรอะและมีเอ็นโยงติดกันอยู่ ๔. ศพที่เป็นร่างกระดูกมีเนื้อหายไปหมด แต่ยังมีรอยเลือดเปรอะและเอ็นโยงติดกันอยู่ ๕. ศพที่เป็นร่างกระดูกมีเนื้อและเลือดหายหมด แต่ยังมีเอ็นโยงติดกันอยู่ ๖. ศพที่ไม่มีเอ็นโยงรัด กระดูกกระจัดกระจายไปคนละทิศ ๗. ศพที่มีแต่กระดูกขาว ๘. ศพที่มีแต่กระดูกถูกฝนตกราดผุเป็นกอง ๆ ๙. ศพที่มีแต่กระดูกเปื่อยป่นละเอียดเป็นแป้ง พึงนำกายนี้เข้าไปเทียบเคียงว่าแม้กายเรานี้แล ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดาหาล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ไม่.

**วิธีปฏิบัติ** ท่านสอนว่า ให้ไปดูศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อย่ายืนเหนือลม อย่ายืนใต้ลม อย่ายืนใกล้ศีรษะหรือเท้า ให้ยืนตรงกลางตัวเพื่อจะได้เห็นถนัด กำหนดดูจนเป็นนิมิตติดตา จิตก็ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิเพราะจิตสลด หมดความกำหนัด เบื่อหน่ายในร่างกายซึ่งมีสภาพไม่เที่ยงเกิดแล้วแตกดับไป. แต่ในบัดนี้จะดูศพที่เขาทิ้งในป่าช้าไม่เห็น เพราะเขาฝังมิดชิดหรือเผาเสียหมด ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดนึกเอาตามที่เคยเห็นมาตามแต่จะจำได้ ก็จะทำให้จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิได้เช่นเดียวกัน.

ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดดูกายในกาย ทั้งภายในคือจิต อันเป็นนามกาย ที่มีอยู่ในขณะปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร ดูกายภายนอกคือร่างกายทั้งที่เป็นมหาภูตรูป และอุปาทายรูปว่ามีสภาพเป็นอย่างไร ดูกายที่เกิดว่าเป็นอย่างไร ตั้งสติให้ปรากฏที่กายว่า กายเป็นสักว่ากายเพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหาและมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อย่างนี้แล.

## เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติดูเวทนาในเวทนานั้น** หมายความว่า ให้กำหนดดูเวทนาส่วนย่อยในเวทนาส่วนใหญ่, เวทนาส่วนใหญ่คือความรู้สึกทั้งหมดที่ปรากฏทาง

จิตใจ ซึ่งอิงอาศัยอยู่ในกายของคนเป็น เวทนาส่วนย่อยคือความรู้สึกส่วนหนึ่ง ๆ ของเวทนาส่วนใหญ่ ซึ่งทรงแยกออกไปเป็น ๙ คือ **๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนา ๔. สุขเวทนาอิงอามิส (กามคุณ) ๕. สุขเวทนาไม่อิงอามิส ๖. ทุกขเวทนาอิงอามิส ๗. ทุกขเวทนาไม่อิงอามิส ๘. อทุกขมสุขเวทนาอิงอามิส ๙. อทุกขมสุขเวทนาไม่อิงอามิส.**

**วิธีปฏิบัติ** ตามปกติคนเราย่อมมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา สุขบ้าง ทุกข์บ้าง กลาง ๆ บ้าง สับเปลี่ยนไปตามอารมณ์ที่ได้สัมผัส ถ้าความรู้สึกใดมีรูปเสียงเป็นต้นมาล่อให้เกิดความรู้สึกนั้น ชื่อว่าอิงอามิส ถ้าเกิดจากการปฏิบัติขัดเกลาทางจิต ชื่อว่าไม่อิงอามิส ฉะนั้นเมื่อเวทนาอย่างใดปรากฏชัดเจน ก็มีสติระลึกรู้เวทนานั้น ไม่ติดสุขเวทนา ไม่เกลียดทุกขเวทนา ไม่หลงในอทุกขมสุขเวทนา พิจารณาว่าเป็นเพียงเวทนา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหาและมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อย่างนี้แล.

## จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงสอนให้ตั้งสติดูจิตในจิตนั้น** หมายความว่า ให้กำหนดดูจิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่, จิตส่วนใหญ่คือความคิดทั้งหมดที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ในร่างกายคนเป็น, จิตส่วนย่อยคือความคิดที่เปลี่ยนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งทรงแสดงแยกออกไปเป็น ๑๖ คือ **๑. จิตมีราคะ ๒. จิตปราศจากราคะ ๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตปราศจากโทสะ ๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตปราศจากโมหะ ๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งซ่าน ๙. จิตกว้างขวาง ๑๐. จิตคับแคบ ๑๑. จิตขยัน ๑๒. จิตไม่ขยัน ๑๓. จิตตั้งมั่น ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕. จิตพ้นจากความมัวหมอง ๑๖. จิตไม่พ้นจากความมัวหมอง.**

**วิธีปฏิบัติ** ให้ตั้งสติกำหนดดูจิตที่เป็นปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ทันอย่างนั้น ไม่ปล่อยให้จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจฝ่ายต่ำมีราคะหรือกามฉันทะเป็นต้น ไม่ประมาทติดใจอยู่ในโลกิยสุขแม้ว่าเป็นสุขในระดับฌานก็ตาม คอยประคองจิตให้เข้าสู่สภาพปกติคือสะอาดผ่องใสเป็นหนึ่งนิ่งเฉย, พิจารณาว่าเป็นเพียงสักว่าจิต มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหาและมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัยย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อย่างนี้แล.

# ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงสอนให้ตั้งสติดูธรรมในธรรมนั้น หมายความว่า ให้กำหนดดูธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่, ธรรมส่วนใหญ่คือธรรมทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ในตัวเราทุกคน ซึ่งบางอย่างก็ไม่ดี เป็นสิ่งควรละเสีย บางอย่างก็ไม่ดีไม่ชั่ว เป็นสิ่งควรกำหนดรู้ บางอย่างเป็นสิ่งดี ควรทำให้มีมากขึ้น, ธรรมส่วนย่อย คือธรรมแต่ละอย่างที่ทรงแยกออกไปเป็น ๕ ข้อ และทรงย่อยออกไปอีกโดยละเอียด.

## ๑. นีวรณบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดธรรมเครื่องกั้นจิต ๕

ทรงสอนว่า **เมื่อความพอใจในกาม** ความคิดปองร้าย ความหดหู่เคลิ้มหลับ **ความฟุ้งซ่านรำคาญ** ความสงสัย อย่างใดอย่างหนึ่ง **มีในใจ ก็กำหนดรู้ว่ามี เมื่อไม่มีก็รู้ชัดว่าไม่มีภายในใจ, อนึ่ง** ความเกิดของความพอใจในกามเป็นต้น **จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น,** ความละซึ่งความพอใจในกามเป็นต้น **และความไม่เกิดต่อไปแห่งความพอใจในกามเป็นต้น จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น.**

**วิธีปฏิบัติ** การทำความดี มักจะมีมารขวางทางมิให้บรรลุถึงจุดหมาย มารที่ร้ายกาจก็มีอยู่ในใจของตนทุกคนนี่เอง จึงต้องมีสติตรวจดูว่ามีหรือไม่มี ถ้าเห็นไม่มีก็อย่าประมาทต้องรู้ว่าจะมีขึ้นได้อย่างไร เช่นความพอใจในกาม เกิดมีเพราะเพ่งอารมณ์ที่งามที่ดี ความคิดปองร้าย เกิดเพราะมีเรื่องสะเทือนใจ ความเคลิ้มหลับ เกิดเพราะเกียจคร้าน ความฟุ้งซ่านรำคาญ เกิดเพราะใจไม่สงบ ความสงสัย เกิดเพราะไม่สนใจถึงที่เกิดของเรื่อง, เมื่อรู้เหตุเกิดแล้ว ให้กำหนดละเหตุเสีย และระวังมิให้มีเหตุเกิดอีก มารร้ายก็จะไม่มีมาขวางทางเดินของจิตใจได้ จิตก็เข้าฌานได้โดยลำดับ.

## ๒. ขันธบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดขันธ์ ๕

ทรงสอนว่า ให้กำหนดดูรูป ดูเหตุเกิดเหตุดับของรูป ดูเวทนา ดูเหตุเกิด**เหตุดับของเวทนา ดูสัญญา ดูเหตุเกิดเหตุดับของสัญญา** ดูสังขาร **ดูเหตุเกิดเหตุดับของสังขาร ดูวิญญาณ ดูเหตุเกิดเหตุดับของวิญญาณ.**

**วิธีปฏิบัติ** ให้ตั้งสติกำหนดดูรูป คือสิ่งมีธาตุต่าง ๆ รวมเข้าเป็นรูปร่างมีใจครองนี้ เรียกว่ารูปใหญ่ อาการเคลื่อนไหวของรูปใหญ่ เรียกว่า รูปอาศัย. เหตุเกิดของรูป คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และอาหาร, เหตุดับของรูป คือความสิ้นอาหาร. เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ. เหตุเกิดของเวทนา คือผัสสะ, เหตุดับเวทนา คือ ความดับผัสสะ. สัญญา คือความจำรูป จำเสียง เป็นต้น. เหตุเกิดสัญญา คือผัสสะและเวทนา, เหตุดับสัญญา คือความดับผัสสะและเวทนา. สังขารคือความคิดนึกดีบ้าง ชั่วบ้าง กลาง ๆ บ้าง. เหตุเกิดสังขาร คือผัสสะ เวทนา และสัญญา, เหตุดับสังขาร คือดับผัสสะเป็นต้น. วิญญาณคือความรู้สึกทางตา ทางหู เป็นต้น. เหตุเกิดวิญญาณ คือนามรูป (นามขันธ์ รูปขันธ์), เหตุดับวิญญาณ คือความดับแห่งนาม–รูป. เมื่อกำหนดดูขันธ์ทั้ง ๕ พร้อมทั้งเหตุเกิดเหตุดับ ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นสิ่งมิใช่ตัวตน จนเบื่อหน่ายคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น ไม่เข้าถือมั่นขันธ์ ๕.

## ๓. อายตนบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดอายตนะ ๖

ทรงสอนว่า **ให้รู้จักตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย, ให้รู้จักรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรม (คือเรื่องราวต่าง ๆ) ด้วย, ให้รู้จักสังโยชน์ที่เกิดเพราะอาศัยตากับรูปเป็นต้น ทั้งสองฝ่ายด้วย, ให้รู้จักเหตุเกิด เหตุดับ และเหตุที่ดับแล้ว ไม่เกิดอีกต่อไป แห่งสังโยชน์ด้วย.**

**วิธีปฏิบัติ** ท่านสอนว่า มีสติระวังในขณะที่ตาเห็นรูปเป็นต้น ให้รู้จักว่า "เป็นแต่เพียงสักว่า" คือ เป็นแต่เพียงสักว่า ตา–รูป–เห็น เป็นต้น, ถ้าเผลอสติ สังโยชน์ คือกิเลสเครื่องผูกจิตให้ติดรูปเป็นต้น ก็เกิดขึ้น เพราะอายตนะภายในมีตาเป็นต้นฝ่ายหนึ่ง กับอายตนะภายนอก มีรูปเป็นต้นฝ่ายหนึ่ง รวมเป็นสองฝ่ายประสบกัน ก็ให้รู้จักว่า "นี่เป็นสังโยชน์" และให้รู้ต่อไปว่า สังโยชน์เกิดเพราะ **ขาดสติ** ขาดญาณ คือความระลึกรู้, สังโยชน์ดับก็เพราะมีสติ มีญาณ และสังโยชน์จะหวน กลับมาเกิดอีกไม่ได้ ก็เพราะมีสติมีญาณกุมแจอยู่ไม่ขาดระยะ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิทั้งสองได้โดยลำดับ.

## ๔. โพชฌงคบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดโพชฌงค์ ๗

ทรงสอนว่า เมื่อสติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ที่เป็นองค์ของความรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง มีอยู่ภายในจิต ก็รู้ชัดว่ามีอยู่, เมื่อไม่มี ก็รู้ชัดว่าไม่มี, อนึ่ง ความเกิดขึ้นของสติที่เป็นองค์ของความรู้เป็นต้น จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น, และความเจริญบริบูรณ์ของสติที่เป็นองค์ของความรู้เป็นต้น ที่เกิดแล้ว จะมีได้อย่างไร ก็รู้ชัดอย่างนั้น.

**วิธีปฏิบัติ** ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันธรรม ๗ ประการ คือดูตัวสติเองว่า ในขณะที่อายตนะภายในกับภายนอกประจวบกันนั้น มีความระลึกทันพอที่จะกั้นจิตมิให้ซัดส่าย หรือไม่ทัน, ดูธัมมวิจยะว่า มีปัญญาเลือกเฟ้นแยกออกไปว่า นั่นดี นี่ไม่ดี นั่นมีคุณ นี่มีโทษแยกออกทันหรือไม่ทัน, ดูวิริยะว่า ได้พยายามละความชั่ว ทำความดี ทันหรือไม่ทัน, ดูปีติว่า มีความอิ่มใจ เบิกบานใจ ในเพราะได้ทำความเพียรโดยถูกต้อง หรือว่าไม่มี, ดูปัสสัทธิว่า กายและจิตที่เคยกระสับกระส่าย ในเพราะอกุศลธรรม หรือในเพราะกุศลธรรมเช่น ปีติ ได้สงบแล้ว หรือยังไม่สงบ, ดูสมาธิว่า ได้ละนิวรณ์ ๕ และได้ให้องค์ ๕ แห่งฌานเกิดขึ้นแล้วหรือยัง, ดูอุเบกขาว่า ได้เพ่งเฉยด้วยความรู้ เพ่งดูสมาธิจิตที่เข้าถึงจตุตถฌานแล้ว หรือว่ายังไม่ได้เพ่งดู. ถ้าเห็นว่ามีสติระลึกทัน ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ ถ้าเลือกแยกออกทันก็เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ถ้าละชั่วทำดีทัน ก็เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ถ้ามีอิ่มใจ ก็เป็นปีติ-สัมโพชฌงค์ ถ้าสงบใจ ก็เป็นปัสสิทธิสัมโพชฌงค์ ถ้าละองค์ ๕ เจริญองค์ ๕ ได้ ก็เป็นสมาธิสัมโพฌงค์ ถ้าเพ่งเฉยด้วยความรู้ ก็เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์. สัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ จะเกิดมีขึ้นได้ และเจริญบริบูรณ์ได ก็ด้วยการเจริญกระทำให้มากตามลำดับ ให้สืบเนื่องเป็นสามัคคีธรรมกัน ก็ย่อมมีสติปัญญายิ่ง ๆ ขึ้น.

## ๕. อริยสัจจบัพพะ ข้อว่าด้วยการกำหนดอริยสัจ ๔

อริยสัจธรรม คือธรรมที่เป็นจริงแท้ มีอยู่แก่บุคคลทั่วไป แต่บุคคลมีโมหะหุ้มไว้จึงมองไม่เห็น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสอนว่า ให้มีสติกำหนดดูอริยสัจ ๔ ประเภท คือ:–

๑. ทุกข์ เป็นปริญเญยยธรรม คือธรรมที่ควรกำหนดรู้.

๒. สมุทัย เป็นปหาตัพพธรรม คือธรรมที่ควรละ.

๓. นิโรธ เป็นสัจฉิกาตัพพธรรม คือธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง.

๔. มรรค เป็นภาเวตัพพธรรม คือธรรมที่ควรให้เกิดมีขึ้น.

ประเภทที่ ๑ ทุกข์ นั้น คือความเกิด แก่ ตาย เศร้าโศก คร่ำครวญ เจ็บกาย เสียใจ คับใจ ประจวบอารมณ์ที่ไม่น่ารัก พลัดพรากจากอารมณ์ที่น่ารัก ไม่ได้สมปรารถนา และความยึดมั่นขันธ์ ๕.

**วิธีปฏิบัติ** มีสติกำหนด มีญาณหยั่งรู้ ให้เข้าใจในทุกข์แต่ละอย่าง ๆ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์.

ประเภทที่ ๒ สมุทัย นั้น คือเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เมื่อเกิด เมื่อตั้งอยู่ ก็เกิดและตั้งอยู่ที่อายตนะ ภายใน–นอก–วิญญาณ–สัมผัส–เวทนา–สัญญา-สัญเจตนา–ตัณหา–วิตก–วิจาร.

**วิธีปฏิบัติ** มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ทันที่เกิด ที่ตั้งอยู่ แห่งตัณหา และกำจัดตัณหาให้ดับสูญไป.

ประเภทที่ ๓ นิโรธ นั้น คือความดับตัณหาให้สิ้นเชิง ตัณหานั้น เมื่อละ เมื่อดับ ก็ละก็ดับที่อายตนะเป็นต้น.

**วิธีปฏิบัติ** มีสติกำหนดดูจิตในขณะที่อายตนะภายในภายนอกประสบกันเป็นต้นไป หากรู้ว่า ตัณหา อุปาทานเกิดขึ้น ก็ทำลายตัณหาอุปาทานนั้นเสียจนสิ้นเชิง ทุกข์ย่อมดับหมด.

ประเภทที่ ๔ มรรค นั้น คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิเป็นต้น.

**วิธีปฏิบัติ** ควรมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ ทำองค์มรรคทั้ง ๘ ให้เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นมัคคสมังคี มีกำลังแรงกล้า กำจัดตัดตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ก็บรรลุถึงนิโรธดับทุกข์ได้สิ้นเชิงเมื่อนั้น.

ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดดูธรรมดังที่กล่าวมา ทั้งฝ่ายเกิดทั้งฝ่ายดับและพึงกำหนดดูที่เป็นภายใน คือดูธรรมที่มีอยู่ภายในจิต เช่นกามฉันทะ (ราคะ) พยาบาท (โทสะ) วิจิกิจฉา (โมหะ) เป็นต้นด้วย พึงกำหนดดูธรรมที่เป็นภายนอก คือดูอารมณ์ต่าง ๆ มีรูป เสียง เป็นต้น

ตลอดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาปรากฏทางใจด้วย ตั้งสติให้ปรากฏที่ธรรมนั้น ๆ ว่า ธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาเพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ย่อมมีสันดานอันตัณหาและมิจฉาทิฏฐิไม่อาศัย ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนือง ๆ อย่างนี้แล.

## อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน

ในตอนจะจบพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ (ผล) ของการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ โดยใจความว่า **ใครก็ตามตั้งใจปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ให้ประจำและถูกต้องตามวิธีแล้ว ย่อมได้รับผล ๒ อย่าง มิอย่างใดก็อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผล ๑ พระอนาคามิผล ๑ ภายใน ๗ ปี ถ้าปฏิบัติได้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ก็จะรับผลเร็วยิ่ง ๆ ขึ้นเป็นภายใน ๖–๕–๔–๓–๒–๑ ปี ๗ เดือน ๖–๕–๔–๓–๒–๑ ครึ่งเดือน และอาจภายใน ๗ วัน.**

เพราะฉะนั้น ขอเชิญชวนท่านผู้ใคร่ในธรรม ตั้งใจปฏิบัติตามใจความ แห่งมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ตามควรแก่โอกาสและความสามารถของตน ๆ หากได้ปฏิบัติ ก็คงได้รับผลไม่มากก็น้อย แม้ชั่วครั้งชั่วคราวชั่วขณะหนึ่ง ก็นับว่าเป็นการดี เพราะได้ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าสูงขึ้นตามกำลังแห่งการปฏิบัติ.


ห้องสมุดหนังสืออนุสรณ์งานศพ วัดเบญจมบพิตร
๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๑๕



กรุงสยามการพิมพ์
๔–๑๐ ถนนราชบพิธ กรุงเทพ ๑๐๒๐๐ โทร. ๒๒๒๔๑๗๖–๙
นายจุมพล เชษฐพงศ์พันธุ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๗